

18+ ИГОРЬ МАРТЫНОВ

АУТОТРЕНИНГ

Практика управления
телом и сознанием



Игорь Мартынов

Аутотренинг. Практика

управления телом и сознанием

<https://litres.ru/74275539>

ISBN 9785007070232

Аннотация

Эта книга своего рода исследование аутогенной тренировки как системного метода саморегуляции, объединяющего психические и физиологические процессы в единый механизм управления состоянием человека. Автор подробно раскрывает аспекты психосоматики, влияние стресса на организм, профилактику рецидивов и лечение ряда состояний, включая расстройства пищевого поведения. Книга ориентирована на широкую аудиторию и подходит всем, кто интересуется саморазвитием и инструментами управления стрессом.

Содержание

Введение	6
Аутогенная тренировка.	9
Зачем расслаблять мышцы	22
В чем эффективность аутогенной тренировки	25
Музыка и аутогенная тренировка	30
Важные замечания	35
В каких сферах жизни применяется аутогенная тренировка	36
Аутогенная тренировка в бизнесе	36
Аутогенная тренировка в образовании	42
Аутогенная тренировка в спорте	51
Аутогенная тренировка и семейное благополучие	57
Аутогенная тренировка	63
Аутогенная тренировка как инструмент восстановления интероцептивной чувствительности	65
Аутогенная тренировка в контексте профилактики рецидивов	69
Аутогенная тренировка как дополнительный способ в лечении заболеваний	70
Аутогенная тренировка для лиц злоупотребляющими алкоголем	76

Оздоровительные системы и практика аутогенной тренировки	81
Динамические техники аутогенной тренировки	84
Тайцзицюань и аутогенная тренировка: параллели в регулировании психофизического состояния	88
Конец ознакомительного фрагмента.	92

Аутотренинг Практика управления телом и сознанием

Игорь Мартынов

*Посвящается моей прекрасной жене, поклоннице
спортивного метания ножа, Мартыновой Надежде
Алексеевне, которая своими вопросами по
психологии подтолкнула меня к написанию этой
книги.*

Корректор Елена Дубинина

© Игорь Мартынов, 2026

ISBN 978-5-0070-7023-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Книга по аутотренингу пригодится тем, кто самосовершенствуется, кто хочет узнать свои глубинные возможности и помочь себе в управлении психоэмоциональным состоянием, справляться со стрессом, тревожностью и усталостью. Освоение аутотренинга позволит быстро восстанавливать силы и повышать жизненный тонус, гармонизировать работу организма, справляться с бессонницей, головными болями, учащенным сердцебиением и другими психосоматическими проявлениями.

Практика техник аутотренинга научит вас контролировать свои эмоции, уменьшать тревожность, становиться более спокойным и стрессоустойчивым. В сфере личностного роста аутотренинг способствует развитию личностных качеств — уверенности, уравновешенности, способности к самоанализу и концентрации. Многообразие техник аутотренинга и творческий подход могут стать для вас незаменимыми помощниками в формировании новых полезных привычек и коррекции черт характера. Актуальность аутотренинга в условиях высокого темпа жизни подтверждена как научными исследованиями, так и личной практикой автора книги.

Эта книга — ответ не в тяге к популярным методикам, а в понимании своей психики. Аутотренинг — не просто упражнения для расслабления, а системный подход к управ-

лению психофизиологическим состоянием. Книга дает проверенную методологию: исторический контекст, физиологические основы и поэтапное освоение навыков — от простых к сложным.

Главная цель книги — развить внутреннюю автономию. В мире, где стресс растет, человек чаще реагирует на обстоятельства, а не управляет ими. Аутотренинг учит снижать напряжение, управлять эмоциями и мобилизовать ресурсы в нужный момент. Как и вождение: сначала теория, потом практика — и вы уверенно управляете своим состоянием.

Книга объясняет связь между мышечным тонусом и тревогой, дыханием и концентрацией, словами и подсознанием. Осваивая теорию и практику написанные в данной книге, вы будете формировать новую модель для себя — с возможностью сознательного регулирования своим состоянием.

Книга, которую держите в руках, — эталонный источник. К ней можно возвращаться, чтобы уточнить практику, избежать ошибок (неправильный порядок упражнений или неверная интерпретация ощущений).

Чтение книги по аутотренингу — инвестиция во внутренний стержень. Вы учитесь на основе научных и практических фактов, а не домыслов. Результат — устойчивый навык, повышающий адаптивность и устойчивость в трудных ситуациях.

Книга «Аутотренинг: практика управления телом и сознанием» — ваш ориентир в освоении психики: она превраща-

ет теорию в навык ежедневного самоуправления. После прочтения этой книги вы научитесь использовать аутотренинг осознанно и практиковать его для достижения поставленных целей.

Аутогенная тренировка.

Немного теории

Стрессы из-за семейных конфликтов, рабочих нагрузок или личных трудностей, подрывают здоровье, настроение и продуктивность. Жизненный коэффициент полезной деятельности падает, приводя к проблемам. Нервная система через тело говорит нам о своей перегруженности.

Для устранения последствий утомления и перенапряжения нервной системы используют проверенные временем способы нормализации психологического или физиологического состояния:

1. **Сон.** Способен вернуть бодрость тела и духа, позволяя отвлечься от повседневных забот и переживаний. При стрессе потребность в отдыхе растет — это естественная реакция организма. Сон восстанавливает силы, помогает снять усталость и отдохнуть.

2. **Водные процедуры.** Теплый душ расслабляет мышцы и успокаивает, прохладный или контрастный душ — заряжает энергией, убирая ощущение слабости.

3. **Хобби.** Снимает напряжение. Коллекционирование марок, вязание, спортивные игры или прослушивание музыки помогают восстанавливать внутренний баланс.

4. **Физическая активность и спорт.** Регулярные физи-

ческие нагрузки и активный отдых борются с усталостью и напряжением, вызванными рутиной.

5. Отдых в новых условиях. Путешествия и загородные поездки помогают полноценно восстановиться.

Несмотря на доступность этих методов, каждый имеет ограничения. Даже самые эффективные водные процедуры не решат серьезные проблемы.

Когда человек сталкивается с проблемами, возникает замкнутый цикл стресса: тревога усиливает напряжение, а напряжение — тревогу. Первоначальная тревога, вызванная внешним событием, запускает механизм психофизиологического напряжения. Мышцы непроизвольно напрягаются, особенно в зонах так называемого «эмоционального панциря»: плечевом поясе, шее, лице. Дыхание становится поверхностным и учащенным, сердечный ритм увеличивается. На уровне психики внимание сужается и фиксируется на источнике проблемы, возникает тенденция к катастрофизации мышления — бесконечному прокручиванию негативных вариантов будущего. Субъективно это воспринимается как ощущение беспомощности, потеря контроля и истощение внутренних ресурсов. Данное состояние не является статичным; оно питает само себя, поскольку физическое напряжение усиливает ощущение тревоги, а та, в свою очередь, провоцирует дальнейшее мышечное закрепощение.

В этом контексте аутогенная тренировка помогает разо-

рвать этот круг. Она основана на научно установленной связи между телесными состояниями и психикой. Методика начинается с обучения навыку физического расслабления через последовательное, мысленное сосредоточение на различных участках тела и использование стандартных формул внушения, таких как «моя правая рука тяжелая и теплая». Это не пассивный отдых, а работа сознания, направленная на разрыв первой связи в стрессовом цикле: психическая тревога → физическое напряжение. Это показывает возможность регулирования того, что кажется не подконтрольным.

Когда тело расслабляется, уровень тревоги снижается. Спокойное, ритмичное дыхание помогает успокоиться. В этом состоянии организм перестает получать сигналы опасности.

На этом этапе психическое состояние меняется качественно. Суженное, «зацикленное» внимание освобождается. Возникает возможность отстраненного наблюдения за проблемной ситуацией, посмотреть со стороны, без мгновенной эмоциональной реакции. Это не подавление эмоций, а создание внутренней «опорной точки», с которой можно анализировать проблему, используя ресурсы критического мышления, а не страха. Формулы, направленные на регуляцию сердечной деятельности и работы внутренних органов, обеспечивают процесс стабилизации на физиологическом уровне, возникает чувство внутреннего равновесия и целостности.

Таким образом, аутогенная тренировка не устраняет проблему — она меняет то, как мы ее переживаем. Она разбивает порочный круг стресса, предоставляя осваиваемый навык перехода из состояния беспомощности в состояние контроля. Это контроль не над внешними событиями, но над собственным восприятием и ресурсным состоянием. В результате человек получает возможность встретить трудности не истощенным и напряженным, а собранным. Это помогает принимать верные решения, снижает риск депрессий и сохраняет длительную работоспособность. Практика аутогенной тренировки в периоды кризисов становится не терапией в прямом смысле, а способом сохранить устойчивость личности в условиях трудностей и недопущения дальнейших осложнений.

Аутогенная тренировка помогает быстро регулировать психоэмоциональное состояние — всего за 5—10 минут. Метод восстанавливает энергию, улучшает самочувствие и концентрацию — без долгого ожидания, пока тревога и усталость пройдут сами.

Техники аутогенной тренировки помогают влиять на состояние тела и психики — снижать уровень стресса, усталости и тревоги, мешающих повседневной жизни. Так что же такое эта загадочная аутогенная тренировка?

Аутотренинг, или аутогенная тренировка — название, рожденное из греческого языка (*autos* — сам, *gennao* — рождаю). Это не просто психотерапевтический метод, а це-

льный комплекс, способный помочь при самых разных недугах, от функциональных расстройств до органических заболеваний. Но главное его достоинство — возможность психологической саморегуляции. В основе аутотренинга лежат приемы самовнушения, элементы древних восточных практик и глубокое погружение в состояние релаксации.

В научных кругах считается, что классический аутотренинг разработал немецкий психотерапевт Иоганн Генрих Шульц. Его жизнь, полная поисков и открытий, завершилась 27 сентября 1970 года, когда он достиг почтенного 86-летнего возраста. Шульц оставил после себя богатое научное наследие, а также плеяду учеников и последователей. Его отец был профессором теологии¹, и Шульц с юмором любил говорить, что, в отличие от отца, посвятил себя не изучению, а исцелению души.

Более двадцати лет Иоганн Шульц посвятил созданию аутотренинга. Шульц заинтересовался самовнушением еще будучи профессором в Институте психологии имени Пауля Эрлиха во Франкфурте. Позже, работая в собственной амбулатории лечебного гипноза, он собрал ценный фактический материал, который лег в основу новой техники самовнушения. Анализируя свой опыт применения гипноза, Шульц обратил внимание на два ключевых момента. Во-пер-

¹ Теология — это упорядоченное, системное изложение вероучения какой-либо религии. Простыми словами, теология — это область знаний, которая находится на стыке духовности, философии и истории.

вых, большинство пациентов в состоянии гипноза испытывали схожие телесные ощущения: сначала тяжесть и расслабленность, затем приятное, глубинное тепло, иногда покалывание или легкое жжение. Во-вторых, некоторые пациенты могли самостоятельно вызывать это предгипнотическое состояние, без какого-либо внешнего воздействия, проходя через те же стадии «чувства тяжести и тепла во всем теле», которые обычно предшествуют гипнотическому погружению.

В 1932 году Шульц опубликовал свой главный труд — монографию «Аутогенная тренировка», которая вскоре была переведена на множество языков, включая русский. С 50-х годов двадцатого столетия интерес к этому методу начал стремительно расти по всему миру. В 1963 году проходивший в СССР IV Всесоюзный съезд невропатологов и психиатров рекомендовал включить аутотренинг в комплексную психотерапию. Сегодня аутогенную тренировку применяют повсеместно: в медицине, психотерапии, спорте, авиации, на производстве, в системе образования и во многих других областях.

Известная история Ханнеса Линдемана стала одним из классических примеров эффективности применения аутогенной тренировки в экстремальной ситуации. Она впечатляет ярким примером силы человеческого духа и возможностей аутогенной тренировки.

Ханнес Линдеман родился в Германии в 1918 году. Он был врачом и увлекался изучением человеческих возмож-

ностей, особенно интересуясь аутогенной тренировкой, разработанной Иоганном Генрихом Шульцем. После окончания медицинского университета Линдеман начал исследовать влияние стресса и усталости на организм человека. Тогда он решил проверить на собственном опыте пределы своих возможностей.

В 1955 году Линдеман предпринял попытку пересечь Атлантический океан на маленькой резиновой лодке длиной всего около четырех метров. Это было невероятно рискованное предприятие, которое потребовало огромной выдержки и мужества. Во время плавания Линдеману пришлось столкнуться с множеством трудностей. Он испытывал физические испытания в виде недостатка пищи и воды, длительного пребывания на солнце, воздействие морской соли и ветра. Одиночество, страх, усталость, бессонница, галлюцинации оказывали психологическое давление. Появлялись технические проблемы, связанные с повреждением лодки, необходимостью ремонта оборудования.

Несмотря на все эти трудности, Линдеман успешно завершил свое путешествие, доказав, что человеческий дух способен преодолевать любые препятствия.

Со слов Линдемана именно аутогенная тренировка стала ключом к успеху. Она помогла ему управлять стрессом. Линдеман использовал техники релаксации и самовнушения, чтобы снизить уровень тревоги и страха. Ежедневные повторения положительных утверждений укрепляли ве-

ру в собственные силы, повышали уверенность. Специальные упражнения контроля над телом помогали поддерживать физическую активность и здоровье. Создание мысленных образов успешных действий способствовало достижению целей.

Благодаря аутотренингу Линдеман смог сохранить ясность ума и способность принимать правильные решения даже в условиях крайнего истощения.

Сегодня Линдеман считается одним из главных сторонников и пропагандистов аутогенной тренировки. Его книга «Allein über den Atlantik» («Одинокий переход через Атлантику») стала классическим произведением, вдохновляющим многих людей на преодоление собственных границ. Его пример показывает, насколько важны сила воли, уверенность в себе и умение контролировать свои эмоции и тело.

Таким образом, история Ханнеса Линдемана подчеркивает важность аутогенной тренировки как инструмента для развития личного потенциала и преодоления жизненных испытаний.

Важный вклад в становление и развитие аутогенной тренировки внес Вернер Мюллер-Хегеманн (Werner Müller-Hegemann) — немецкий психиатр и психотерапевт, чьи научные труды значительно повлияли на развитие теории и практики аутогенной тренировки.

Вернер Мюллер-Хегеманн родился в 1922 году в Германии. Получив медицинское образование, он специализиро-

вался в области неврологии и психиатрии. Особое внимание ученый уделял изучению механизмов функционирования нервной системы и поиску эффективных способов снижения стресса и напряжения.

Мюллер-Хегеманн занимался углубленным изучением феноменов релаксации и научился применять аутогенную тренировку в качестве эффективного средства борьбы с нервно-психическими перегрузками. Важнейшие положения его исследований включают:

- теоретическое обоснование аутогенной тренировки. Мюллер-Хегеманн расширил теоретические основы метода, введя понятие ассоциации и детально рассмотрев механизмы формирования условных рефлексов в ходе аутотренинга;
- применение аутогенной тренировки в клинике. Врач предложил ряд клинических протоколов для терапии нервных и психосоматических заболеваний, демонстрируя высокую эффективность метода при депрессивных расстройствах, нарушениях сна, гипертонии и болевых синдромах;
- современные подходы. Исследователь развил концепцию активной мышечной релаксации, дополнив классические методы пассивной релаксации активными элементами, такими как глубокое дыхание и движения.

Одной из ключевых работ Мюллера-Хегеманна стало учебное пособие по технике аутогенной тренировки, предназначенное как для врачей, так и для широкого круга читателей. Книга подробно объясняет принципы и процедуры,

необходимые для самостоятельного освоения аутотренинга.

Работы Мюллера-Хегеманна оказали большое влияние на дальнейшее развитие аутотренировочных подходов. Многие его концепции были включены в международные стандарты терапевтического процесса, а техника, представленная в книге, признана эффективной во многих странах мира.

Таким образом, Вернер Мюллер-Хегеманн стал признанным экспертом в области аутогенной тренировки, внедрившим эффективные инструменты для профилактики и лечения стрессов и психосоматических расстройств.

Специалисты Фонда Меннингера в 2015 году разработали упрощенные техники аутогенной тренировки, сочетающиеся с биоуправлением. Они добавили в методику визуализацию тепла в руках, что способствовало развитию теплового биоуправления.

Бытует мнение, что аутогенная тренировка — нечто совершенно новое в психотерапии. Но это заблуждение. Нельзя вырывать этот метод из контекста многолетнего, даже многовекового, опыта психотерапевтической практики. Аутогенная тренировка, представленная Шульцем в 1932 году, — это скорее синтез, сплав эмпирических наблюдений и научных открытий из разных областей психотерапии и древних практик самосовершенствования.

Если рассматривать аутогенную тренировку как синтетический метод, можно выделить пять основных источников, питающих ее корни: практика самовнушения малой нансий-

ской школы², древнеиндийская йога, исследования ощущений при гипнозе, психофизиология нервно-мышечных проявлений эмоций и, конечно, рациональная психотерапия.

Чем привлекла аутогенная тренировка своей эффективностью как врачей, так и представителей многих областей образования, медицины, спорта, производства и др.?

Конечно же, это власть над своим эмоциональным состоянием, обретенная через аутогенную тренировку, которая открывает потайную дверь к внутренним ресурсам. Это не просто умение расслабиться, а искусство баланса между спокойствием и готовностью к действию. Метод шагнул далеко за пределы больничных стен. Его используют в авиации и космосе, в тренировках спортсменов, в подготовке людей, работающих в экстремальных условиях. Он помогает моделировать состояния человека, настраивать актеров перед выходом на сцену — да и вообще, где только его не встретишь! Особое место он занимает в медицине, в вопросах управления биотоками организма и адаптации к стрессам. Но главное — это профилактика, гигиена души и возможность исцеления.

К аутогенной тренировке почему-то до сих пор относятся с опаской, как к нелюбимому ребенку гипноза.

Одно распространенное заблуждение — думать, что аутогенная тренировка — это просто способ успокоиться. На

² Нансийская школа — французская школа психотерапии, центром которой был гипноз.

самом деле существует множество техник, направленных на активацию, на стимуляцию нервного напряжения, чтобы добиться оптимального состояния для конкретной задачи. Можно даже точно рассчитать момент, когда нужно «выстрелить» всеми своими психофизиологическими ресурсами. Это активно используется в спорте, помогая атлетам добиваться невероятных результатов, а также там, где требуется максимальная концентрация и мобилизация.

Уникальность аутогенной тренировки в том, что человек сам активно участвует в процессе исцеления, сохраняя полный контроль над ситуацией. Что самое важное — навыки саморегуляции остаются с вами на всю жизнь, достаточно лишь время от времени их поддерживать.

В основе аутогенной тренировки лежит искусство мышечной релаксации, с помощью которой человек обретает приемы самопознания и внушения. Тайные механизмы воздействия слова на себя и других остаются для нас загадкой. Психиатрия, психология, нейропсихология и многообещающая психолингвистика пока лишь приоткрывают завесу тайны.

Тренировка мышечной релаксации, которая является не просто стартовой площадкой, а фундаментом всей системы аутогенной тренировки, влечет за собой смягчение тонуса как полосатой, так и гладкой мускулатуры, растворяя эмоциональное напряжение. В моменты расслабления, даже без особых усилий, артериальное давление слегка опускается, пульс замедляется на 6—8 ударов в минуту, что является

важным индикатором состояния сердечно-сосудистой системы и нервно-вегетативной регуляции, дыхание становится тихим и поверхностным. Со временем, благодаря специальным упражнениям, развивается способность сознательно — по своему желанию — управлять работой сердца.

Зачем расслаблять мышцы

Мышечная активность связана с нашим эмоциональным миром. Все знают, что напряженные мышцы — это открытая книга, рассказывающая о страхе или других неприятных переживаниях. Встретишь человека в первый раз и сразу понятно: что-то его гложет, расстроен он или взволнован. Внутреннее состояние предательски выдает напряженное, окаменевшее лицо, сдавленный голос, дыхание, как будто зажали в тиски, какая-то скованность в движениях, нервная дрожь. Все это — видимое проявление мышечного напряжения, вызванного негативными эмоциями.

И наоборот, расслабленные мышцы — это как флаг, сигнализирующий о позитиве, состоянии покоя, гармонии и удовлетворенности. Доброе, открытое лицо и искренняя улыбка возможны только при расслабленных мышцах лица. Вспомните выражение «смеяться до упаду». Когда смеешься от души, мышцы расслабляются настолько сильно, что руки просто опускаются, колени подгибаются, и хочется присесть или даже прилечь.

Мы, сами того не замечая, каждый день используем расслабление мышц, чтобы лучше отдохнуть или быстрее заснуть. Мышечное расслабление как бы говорит нервной системе: «Пора отдыхать, переходим от бодрствования ко сну». После хорошего сна, когда просыпаешься, ощущаешь ту же

расслабленность.

Между нервной и мышечной системами есть четкая связь: нервы влияют на мышцы. Но работает и обратная связь: мышцы влияют на нервы. Вспомним эксперименты И. М. Сеченова, который показал, что усталость быстрее уходит не тогда, когда просто сидишь, а когда делаешь физические упражнения.

Если вернуться к аутогенной тренировке, становится ясно, что расслабление мышц (релаксация) важно по двум причинам: во-первых, это само по себе снижает эмоциональное напряжение, а во-вторых, создает условия для перехода от бодрствования ко сну. На фоне расслабленных мышц гораздо легче формировать и закреплять новые условные рефлексы, что очень важно для тех, кто занимается аутогенной тренировкой. Установлено, что слова, речь, образы (то, что И. П. Павлов называл второй сигнальной системой, «сигналами» окружающей действительности) влияют не только на нервную систему, но и на работу внутренних органов.

Релаксация словно открывает двери для внушаемости, оказывая нормализующее воздействие на основной обмен веществ и насыщение крови кислородом, на обмен йода и холестерина. Уровень кортизона в крови при этом чуть снижается.

Когда в состоянии релаксации вызывается ощущение тепла, объем циркулирующей крови увеличивается, происходят

изменения в лейкоцитарной формуле и уровне сахара. Аутогенная тренировка помогает так же снизить уровень холестерина.

Современная нейрофизиология пролила свет на то, как мышечное расслабление влияет на центральную и периферическую нервные системы. Релаксация снижает реактивность гипоталамуса, а значит, и эмоциональную возбудимость. И наоборот, снижение уровня возбуждения в центре управления благодаря психотерапевтическому воздействию (будь то слова или рациональный подход) ведет к уменьшению нисходящих импульсов в системе обратной связи. Независимо от того, как достигается расслабление мышц — физическими упражнениями, физиотерапией, лекарствами или психотерапией, — оно всегда сопровождается снижением эмоциональной реактивности и ослаблением невротических проявлений.

В чем эффективность аутогенной тренировки

Аутогенная тренировка позволяет эффективно регулировать автономные процессы организма путем устранения внешних раздражителей и освоения простых упражнений. Она помогает восстановить баланс между симпатической и парасимпатической системами³, улучшая пищеварение, снижая артериальное давление и поддерживая иммунную систему. Исследования подтверждают ее эффективность в снижении тревожности, депрессии, бессонницы, боли и повышении качества жизни пациентов с хроническими заболеваниями, такими как легкая и умеренная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, болезнь Рейно, головные боли, бронхиальная астма, напряжения и мигрень.

Клинические исследования подтвердили эффективность аутогенной тренировки, показывая значительное улучшение состояния пациентов по сравнению с контрольными группами. Эти результаты сопоставимы с результатами лучших аль-

³ Симпатическая и парасимпатическая нервная системы — два основных отдела вегетативной нервной системы (ВНС), которые регулируют непроизвольные функции организма, поддерживая гомеостаз — постоянство внутренней среды. Симпатическая нервная система обладает катаболическим действием; она активирует реакцию «бей или беги». Парасимпатическая нервная система обладает анаболическим действием, поддерживает состояние покоя, сохраняет и восстанавливает гомеостаз.

тернативных методов лечения и включают дополнительные преимущества, такие как повышение качества жизни. Европейское общество кардиологов рекомендует аутогенную тренировку для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний у лиц с психосоциальными проблемами. Исследование Международного журнала дерматологии также выявило потенциальную пользу аутогенной тренировки для улучшения состояния кожи у женщин в период менопаузы.

Эффект аутогенной тренировки заключается в развитии способности к ярким представлениям, улучшении памяти, повышении восприимчивости к внушению, усилении способности к самоанализу, саморегуляции и формировании навыков сознательного управления некоторыми функциями организма, которые обычно не поддаются контролю. Особенно заметно влияние аутогенной тренировки на память. Обучение этой технике позволяет на 50% ускорить реакцию, улучшить концентрацию, снизить количество ошибок более чем на 60% и повысить продуктивность почти на 50% при выполнении задач, требующих высокой устойчивости внимания.

Аутогенная тренировка способствует эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведения, нормализации сна, снижению тревожности и внутреннего напряжения, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности, а также способности мобилизовать внутренние резервы организма и личности.

Освоив аутогенную тренировку, можно научиться просыпаться в точно назначенное время, создать «сторожевой пункт» для восприятия речи во время сна, целенаправленно вызывать глубокое обезболивание в различных частях тела, что в некоторых случаях позволяет проводить даже операции без дополнительной анестезии.

Небольшой отдых (5—10 минут) в состоянии аутогенного расслабления быстро восстанавливает силы и снижает утомление при значительных физических нагрузках. Ощущения тяжести, сменяющиеся легкостью и «парением», которые возникают при аутогенной релаксации, позволяют использовать этот метод при моделировании деятельности человека в условиях как перегрузки, так и невесомости.

Позвольте привести простой, но показательный пример того, как кора головного мозга — наша вторая сигнальная система — влияет на работу внутренних органов. Представьте: вы держите в руке спелый лимон. Разрезаете его, и вот уже сочная долька оказывается у вас во рту. Вы ее пережевываете, вдыхаете аромат, чувствуете эту обжигающую кислотку... Если вы представили это достаточно живо, то наверняка заметили, как во рту начинает выделяться слюна. Видите? Не только настоящий лимон, но и его «сигнал» — словесный образ — способен запустить слюнную железу. Сработал условный рефлекс!

В аутогенной тренировке, кстати, как раз и используется формирование таких нужных условных рефлексов, которые

перестраивают работу внутренних органов. Эти словесные сигналы, образы, вызванные словами, повторяются многократно в процессе тренировки. Так вырабатывается возможность осознанно влиять на те вегетативные процессы, которые обычно не поддаются контролю воли. Важно, что эта регуляция достигается не «в лоб», не прямым самовнушением (как, например, в методе Куэ), а скорее обходными путями, рассчитывая на то, что работа внутренних органов перестроится благодаря управляющим системам организма.

Сила аутогенной тренировки объясняется двумя вещами. Во-первых, она вызывает фазовое гипнотическое состояние, что-то среднее между сном и бодрствованием. Во-вторых, на фоне этого состояния мы многократно и длительно повторяем образные представления или словесные формулы. Благодаря этому как бы «протаптывается дорожка» от представлений к нервным центрам, которые регулируют нужную нам функцию. И тогда, по механизму условного рефлекса, становится возможным повлиять на вегетативные процессы, которые обычно нам неподвластны (частота сердцебиения, давление и т. д.).

Итак, в основе аутогенной тренировки лежит умение произвольно, усилием воли, достигать глубокого расслабления мышц. Это система формирования и закрепления полезных условных рефлексов между корой головного мозга и внутренними органами. Это упражнения в том, чтобы целенаправленно воспроизводить следы эмоционально значи-

мых ситуаций. Конечно, элементы самовнушения здесь тоже есть, но гораздо важнее само-убеждение, самовоспитание. Именно это превращает аутогенную тренировку в интеллектуальный и волевой процесс, открывающий путь к рациональному изменению личности.

Музыка и аутогенная тренировка

Музыка как одна из граней эстетотерапии особенно ярко проявляет себя в сочетании с аутогенной тренировкой. Ритм — это сердце музыки, способное пробудить волнующие ассоциации. Чередование долгих и кратких звуков, словно взмахи крыльев, рождает в нас отголоски движений, отзываясь в теле. Музыка — это не только моторные импульсы, это целый океан чувств, окрашенных неповторимыми оттенками личного опыта.

Конечно, у каждого произведения, у каждого темпа есть свой отклик в душе, своя палитра переживаний. В психотерапевтической практике обычно отдают предпочтение медленным мелодиям, которые, в зависимости от их эмоциональной глубины и формы, могут навеять тихую грусть, спокойное размышление или безмятежное умиротворение. Важно избегать произведений, которые сеют тоску или печаль.

Музыка обретает свою истинную силу в субъективном восприятии, в личном смысле, который мы в нее вкладываем. Этот смысл рождается из пережитого, из нашего уникального жизненного пути. Нечто подобное высказывал музыковед Вячеслав Вячеславович Медушевский, говоря о том, что музыка моделирует эмоции, что наши ассоциации с музыкой формируются под влиянием личного опыта и куль-

турных традиций.

Важную роль музыки во время аутогенной тренировки уделял знаменитый психолог и автор книг по аутогенной тренировке Владимир Львович Леви. Выдающийся специалист в области психологии и психотерапии, известен своим уникальным подходом к обучению аутогенной тренировке. Его книги и практические рекомендации помогли многим людям освоить технику аутогенной тренировки и применить ее в повседневной жизни.

Леви рассматривает музыку как ключевой инструмент регуляции психического темпо-ритма — то есть скорости и ритма психических процессов. В контексте аутогенной тренировки музыка помогает плавно входить в состояние расслабления («внутреннее замедление»), удерживать нужное состояние и мягко выходить из аутогенной тренировки («ускорение необходимой степени»).

Основные принципы использования музыки (по Леви) заключаются в соответствии внутренней задаче. Музыка должна отвечать цели сеанса аутогенной тренировки: для расслабления — медленная, спокойная, умиротворяющая; для тонизации и мобилизации — бодрая, ритмичная.

Важную роль играет **персональный выбор**. Репертуар должен полностью соответствовать личным вкусам и предпочтениям. Нельзя использовать музыку, которая вызывает внутренний протест, связана с неприятными ассоциациями или не нравится по жанру или исполнению.

Регулируем оптимальную громкость. Звук должен быть достаточным — не нужно напрягать слух. Слишком громкая музыка активизирует нервную систему, что противоречит цели релаксации.

Нужно контролировать продолжительность. Выключаем музыку, как только замечаем, что ее эффект ослабевает. Длительное звучание может привести к привыканию и снижению эффективности.

Регулярно обновляем репертуар. Периодически меняем музыкальные композиции. Для однотипных задач (например, утренней тонизации) полезно иметь 3—4 альтернативных варианта. Это предотвращает «насыщаемость» — снижение отклика на одну и ту же композицию.

Не забываем про осознанное применение. Музыка облегчает монотонную работу (в т. ч. умственную), но может мешать задачам, требующим глубокого обдумывания. В таких случаях лучше использовать предварительное прослушивание для настройки.

Рассмотрим практические рекомендации по подбору музыки от Владимира Леви.

Для расслабления и входа в аутогенную тренировку:

- классические произведения в медленном темпе (адажио, ларго): например, «Аве Мария» Шуберта, «Лунная соната» Бетховена (первая часть), «Прелюдия №4» Шопена;
- природные звуки: шум моря, дождя, пение птиц;

- минималистичные композиции: к примеру, Людовико Эйнауди (Ludovico Einaudi);
- этнические мелодии: тибетские поющие чаши, индийские раги.

Для выхода из аутогенной тренировки и мобилизации:

- маршевые ритмы: например, «Марш Преображенского полка», марши Штрауса;
- энергичная классика: «Полет валькирий» Вагнера, «Весна» Вивальди;
- современные инструментальные треки с четким ритмом.

Универсальные варианты:

- эмбиент без выраженного ритма;
- арфа или фортепиано в умеренном темпе;
- спокойные джазовые композиции без вокала.

Итак, приступаем к использованию музыки в аутогенной тренировке:

1. Подбираем нужную нам музыку.
2. Выбираем тихое место, принимаем удобную позу (сидя или лежа).
3. Ослабляем тесную одежду.
4. Включаем композицию, которая соответствует нашей цели (расслабление/мобилизация) и личным предпочтени-

ям.

5. Настраиваем громкость. Устанавливаем звук на минимально комфортный уровень.

6. Начинаем сеанс аутогенной тренировки: сосредотачиваемся на дыхании, последовательно расслабляем мышцы.

Позволяем ритму музыки «подхватить» наше состояние, синхронизируем музыку с состоянием нашего тела:

- при расслаблении — подстраиваем дыхание под медленный темп;
- при мобилизации — ощущаем, как ритм заряжает нас энергией.
- Когда почувствуем, что эффект музыки ослабевает или задача выполнена, плавно завершаем сеанс:
 - медленно возвращаемся к обычному состоянию (глубоко вдыхаем, пошевелим пальцами рук и ног, открываем глаза);
 - выключаем музыку.

Если сеанс аутогенной тренировки проводится в группе, музыку выключаем до возвращения в обычное состояние. Лучше музыку не выключать резко, а постепенно уменьшать звук до полного исчезновения композиции, тем самым выход из аутотренинга будет более плавным.

Важные замечания

1. То, что помогает одному человеку, может не подойти другому. Экспериментируйте с разными жанрами и композициями.
2. Избегайте искажений и шумов — они отвлекают и раздражают.
3. Не используйте музыку, если она мешает сосредоточиться на формулах аутогенной тренировки или вызывает сильные эмоции, не связанные с целью сеанса.
4. Музыка — вспомогательный инструмент, а не замена техники аутогенной тренировки. Основной фокус должен оставаться на саморегуляции.

По Леви музыка — это «психическое лекарство», которое при грамотном применении усиливает эффект аутогенной тренировки. Ее сила — в способности синхронизировать внутренний ритм с внешним, помогая быстрее достигать релаксации, поддерживать нужное состояние и плавно переходить от расслабления к активности.

В каких сферах жизни применяется аутогенная тренировка

Аутогенная тренировка в бизнесе

Аутогенная тренировка в бизнес-среде начинается с освоения базовых упражнений, направленных на достижение состояния мышечной релаксации и психического успокоения. Для менеджера или управляющего это становится инструментом моментального восстановления контроля над собственным физическим и эмоциональным состоянием в условиях стресса.

Ежедневные краткие сеансы, например перед сложными переговорами или после конфликтной ситуации, позволяют осознанно снимать излишнее напряжение, купируя такие реакции, как дрожь в руках, спазм в горле или учащенное сердцебиение. Это не просто «расслабление», а системная методика саморегуляции, формирующая устойчивую платформу для принятия взвешенных решений. Постепенно вырабатывается навык быстрого перехода в состояние собранности и холодного спокойствия, что напрямую влияет на качество управленческих функций.

Для продавцов и специалистов, работающих с клиентами, ключевым аспектом становится управление эмоциональным фоном и развитие уверенности. С помощью формул самовнушения, таких как «Я спокоен и уверен», «Мой голос звучит твердо и убедительно», происходит программирование позитивного рабочего состояния. Это позволяет нивелировать последствия негативных взаимодействий, предотвратить эмоциональное выгорание и поддерживать стабильно высокий уровень эмпатии и вовлеченности. Регулярная практика способствует развитию психологической гибкости: специалист учится не погружаться в переживания после отказа или агрессии со стороны клиента, а сохранять профессиональную дистанцию и внутренний ресурс для следующего контакта. Таким образом, аутогенная тренировка выступает как профилактика профессиональной деформации.

На организационном уровне внедрение элементов аутогенной тренировки может стать частью корпоративной культуры, направленной на повышение стрессоустойчивости коллектива. Короткие групповые сессии в начале рабочего дня или перед запуском сложных проектов помогают синхронизировать командный настрой, снизить уровень фоновой тревожности и улучшить концентрацию. Для управляющих это также инструмент усиления лидерского влияния: руководитель, демонстрирующий выдержку, самообладание и способность к восстановлению в любой ситуации, задает стандарт поведения для всей команды. Обучение персонала

техникам психической саморегуляции снижает количество ошибок, совершаемых на фоне усталости и нервного напряжения, и в долгосрочной перспективе ведет к снижению затрат, связанных с текучестью кадров и больничными листами по причине стресса.

Высший пилотаж применения методики аутогенной тренировки в бизнесе — это использование образных представлений (идеомоторики) для отработки предстоящих сложных ситуаций. Менеджер может мысленно, в состоянии глубокого расслабления «проиграть» предстоящие переговоры, публичное выступление или разрешение конфликта, представляя желаемое развитие событий и свою эффективную реакцию. Этот ментальный репетиционный зал укрепляет нейронные связи⁴, так что в реальной ситуации мозг и тело действуют более слаженно и привычно. Данный подход выходит за рамки простого успокоения и превращает аутогенную тренировку в инструмент стратегического развития навыков и повышения личной эффективности, позволяя не только реагировать на обстоятельства, но и активно формировать их.

Важно понимать, что эффективность метода напрямую зависит от системности и регулярности. Это не разовая «таблетка» от стресса, а скорее психогигиенический навык, ана-

⁴ Нейронные связи — это контакты между нейронами (нервными клетками) в головном мозге. Каждая нервная клетка, связываясь с множеством таких же нейронов, образует нейронную сеть, напоминающую паутину. По этой сети происходит передача химических и электрических сигналов, которые либо возбуждают, либо, наоборот, тормозят всю нервную систему.

логичный физической зарядке. Его интеграция в ежедневный график, даже по 10—15 минут, приводит к кумулятивному эффекту: повышается порог реагирования на стрессоры, улучшается качество сна, стабилизируется эмоциональный интеллект. В конечном счете аутогенная тренировка дает бизнес-профессионалу неоценимое преимущество — возможность управлять своим внутренним состоянием, тем самым получая больший контроль над внешними обстоятельствами и достигая поставленных целей с меньшими психофизиологическими потерями.

Естественным развитием практики становится интеграция кратких сеансов аутогенной тренировки непосредственно в рабочий процесс. Это может быть минутная пауза для осознания дыхания и сброса мышечного напряжения перед ответным звонком, или целенаправленное использование успокаивающей формулы между этапами сложной аналитической работы. Такой подход трансформирует методику из отдельного занятия в постоянный фоновый навык, обеспечивающий психическую стабильность без отрыва от трудовой деятельности. Мозг обучается переключаться в режим повышенной концентрации и спокойствия по запросу, что минимизирует эффект накопленной усталости к концу дня и позволяет поддерживать равномерно высокую продуктивность.

Для лиц, занимающихся стратегическим планированием и творческим решением задач, аутогенная тренировка от-

крывает доступ к ресурсам подсознания. Состояние глубокого расслабления снимает барьеры, вызванные критическим мышлением и страхом ошибки, что способствует генерации нестандартных идей и инновационных решений. Погружение в аутогенное состояние после интенсивного этапа мозгового штурма позволяет «пропустить» вопрос через подсознание, часто приводя к неожиданным озарениям и синергии концепций. Таким образом, метод служит не только для восстановления, но и для усиления креативного потенциала, становясь катализатором прорывных инсайтов⁵.

Особую ценность аутогенная тренировка представляет в условиях неопределенности и кризисного управления, когда информационная нагрузка максимальна, а время на принятие решений ограничено. Способность по собственному желанию войти в состояние «холодной головы» позволяет последовательно анализировать меняющиеся обстоятельства, отфильтровывая эмоциональный шум и панические реакции. В этом состоянии сознание эффективнее ранжирует угрозы и возможности, фокусируясь на управляемых параметрах ситуации. Лидер, владеющий этим навыком, избегает импульсивных действий, демонстрирует предсказуемость и надежность для команды, что само по себе становится стабилизирующим фактором в турбулентной среде.

⁵ Инсайт (от англ. *insight* — «понимание, прозрение») — внезапное озарение, которое помогает увидеть проблему, ситуацию или потребность с новой точки зрения. Это понятие может иметь разные значения в зависимости от контекста — в психологии, бизнесе или маркетинге.

С точки зрения долгосрочной карьеры, систематическая практика формирует психофизиологический иммунитет, отодвигая порог профессионального выгорания. Она позволяет дифференцировать рабочую усталость, которая снимается отдыхом, от хронического стресса, ведущего к деформациям. Бизнес-профессионал начинает четче осознавать свои внутренние границы и сигналы перенапряжения, своевременно применяя техники для коррекции состояния. Это ведет к более осознанному управлению своей энергией и карьерной траекторией, где решения о нагрузках и новых вызовах принимаются с учетом реального ресурсного состояния, а не под давлением внешних ожиданий.

В итоге аутогенная тренировка эволюционирует от простого инструмента релаксации до ключевого компонента экосистемы личной эффективности в бизнесе. Она обеспечивает непрерывность ресурсного состояния, усиливает когнитивные функции и служит фундаментом для устойчивого лидерства. В мире, где конкурентным преимуществом становится не только скорость, но и устойчивость психики, способность к глубокой и быстрой саморегуляции превращается в такой же критически важный профессиональный навык, как стратегическое мышление или умение вести переговоры.

Аутогенная тренировка в образовании

В системе образования аутогенная тренировка может быть внедрена как регулярная психогигиеническая практика, адаптированная к возрастным особенностям учащихся. Для младших школьников это могут быть краткие сеансы в игровой форме, направленные на осознание тела и снятие мышечного напряжения после статичных занятий. Подросткам, испытывающим повышенные учебные и эмоциональные нагрузки, техники помогут научиться управлять тревогой перед контрольными и выступлениями, развить самоконтроль. Для педагогов регулярное применение аутогенной тренировки служит эффективным инструментом профилактики профессионального выгорания, позволяя быстро восстанавливать эмоциональный ресурс в течение рабочего дня.

С методической точки зрения интеграция требует системного подхода. Наиболее эффективно введение коротких, 5—7-минутных упражнений в начале или конце урока, а также перед ситуациями, вызывающими стресс. Простые формулы, сосредоточенные на ощущениях тяжести и тепла в конечностях, спокойном дыхании, легко осваиваются даже в больших группах. Ключевым условием является недопустимость принуждения; практика должна подаваться как полезный навык саморегуляции, а не как обязательная дисциплина. Важ-

но создавать соответствующую атмосферу: приглушенный свет, тишину, комфортную позу учащихся.

Долгосрочный образовательный эффект выходит за рамки ситуативного снижения стресса. У школьников, регулярно практикующих элементы аутогенной тренировки, наблюдается повышение концентрации внимания, улучшение памяти и способности к усвоению нового материала. Формируется базовая эмоциональная грамотность — умение распознавать и корректировать свое психофизическое состояние. Это закладывает основу для психической устойчивости, столь необходимой во взрослой жизни. Ученик постепенно перестает быть пассивным объектом учебного процесса, а становится активным субъектом, способным управлять своим внутренним состоянием для достижения учебных целей.

Внедрение данных практик предполагает соответствующую подготовку педагогического состава. Учителям необходимо не только освоить технику лично, но и получить навыки грамотного проведения таких мини-сеансов для группы, учета возможных индивидуальных реакций. Целесообразно сотрудничество со школьными психологами, которые могут взять на себя углубленную работу с отдельными учащимися и консультирование педагогов. Таким образом, аутогенная тренировка может стать естественным, ненавязчивым элементом здоровьесберегающей образовательной среды, работая одновременно на актуальное благополучие и будущий психологический ресурс всех участников учебного процес-

са.

С точки зрения организационной реализации, внедрение может начинаться поэтапно, начиная с отдельных классов или параллелей, где есть наибольшая поддержка от педагогов и родителей. Важно предварительно провести информационные встречи с родительской общественностью, разъясняя суть, цели и абсолютную безопасность практики. Получение понимания и согласия семьи устраняет потенциальные барьеры и создает основу для положительного восприятия упражнений ребенком дома. Первый этап может включать в себя ознакомительные семинары для учителей с приглашением специалистов по аутотренингу, где педагоги смогут на собственном опыте оценить эффект.

Содержательно программа для школы должна быть четко структурирована по возрастным блокам. Для детей 7—10 лет упражнения строятся вокруг образных, конкретных формул: «мои руки отдыхают, как теплые песочные кирпичики», «мое дыхание спокойное, как ветерок над рекой». Акцент делается на динамике расслабления и восстановления после умственной работы. Для возрастной группы 11—13 лет добавляются элементы управления вниманием («я могу сосредоточиться на одной важной мысли») и простейшие формулировки для снижения ситуационного волнения («я спокоен и уверен перед началом работы»). Для старшеклассников 14—17 лет тренировка может включать более сложные цели: развитие внутренней мотивации, работа с самооценкой

в контексте достижений, углубленная релаксация для комплексного восстановления.

Интеграция с другими учебными дисциплинами усиливает эффект и естественность применения. Например, на уроках биологии можно изучать физиологические основы расслабления и стресса, на литературе — анализировать состояния персонажей, что подкрепляет эмоциональную грамотность. На уроках физкультуры элементы аутогенной тренировки логично дополняют блоки восстановления после физической нагрузки. Таким образом, навык саморегуляции не воспринимается как отдельная, искусственная практика, а становится частью целостного понимания человеком своих возможностей.

Мониторинг результатов внедрения необходим для корректировки программы. Он может включать регулярные, но не обременительные анкетирования учащихся (на предмет субъективного ощущения снижения тревожности, улучшения сна) и педагогов (о наблюдениях за изменениями в атмосфере класса, концентрации внимания). Школьные психологи могут проводить периодическую диагностику уровня стресса в ключевых группах. Важно отслеживать не только позитивные изменения, но и возможные трудности, например сопротивление отдельных учеников, чтобы индивидуально адаптировать подход.

С точки зрения практического применения в педагогической деятельности, аутогенная тренировка становится ин-

струментом оперативного восстановления эмоционального равновесия. Между уроками, во время коротких перемен или даже в минуту подготовки к сложному разговору педагог может за несколько минут снять нарастающее напряжение. Достаточно сосредоточиться на ощущении тяжести и тепла в руках, сделать несколько спокойных вдохов и выдохов, мысленно произнести ключевые формулы спокойствия и собранности. Это позволяет «перезагрузить» нервную систему, отсечь накопившиеся раздражители и войти в новый класс или ситуацию с чистым эмоциональным фоном, что напрямую влияет на качество взаимодействия с учениками.

Важнейшим аспектом является развитие навыка внутренней дистанции через формулы, направленные на объективность и невозмутимость. Педагог ежедневно сталкивается с провокациями, сопротивлением, а иногда и с агрессией. Аутотренинг учит не подавлять реакции, а формировать иной, более зрелый ответ. Фразы вроде «Я воспринимаю это спокойно и объективно» или «Я остаюсь невозмутимым и сосредоточенным на решении задачи», отрепетированные в состоянии глубокого расслабления, создают новый поведенческий шаблон. В критический момент срабатывает не импульсивная эмоция, а этот заранее «установленный» конструктивный паттерн, что сохраняет профессиональное достоинство и контроль над ситуацией.

Систематическая практика аутогенной тренировки ведет к глубинному изменению профессионального самоощуще-

ния. Формулы целеполагания и уверенности («Я справляюсь со своими задачами», «Мои решения ясны и точны») укрепляют личностный ресурс, противостоят профессиональному выгоранию. У педагога формируется внутренняя опора, менее зависимая от внешней оценки — будь то оценки учеников, мнение коллег или администрации. Эта внутренняя устойчивость делает его методически более свободным и творческим, позволяет рисковать, пробовать новые подходы, не боясь временных неудач, так как есть психофизиологическая база для восстановления.

Интеграция элементов тренинга в саму учебную деятельность также представляется плодотворной. Спокойный, ровный голос учителя, владеющего своим дыханием и состоянием, сам по себе оказывает умиротворяющее воздействие на класс. Отдельные простые упражнения на расслабление (например, для кистей рук и глаз) или краткие сеансы визуализации перед контрольной работой могут быть адаптированы для старшеклассников и включены в режим урока. Таким образом, педагог не только сам пользуется инструментом, но и косвенно, своим примером и деликатным внедрением, передает ученикам основы психогигиены, учит их распознавать и регулировать свое напряжение.

В долгосрочной перспективе аутогенная тренировка способствует сохранению не только психического, но и физического здоровья педагога. Хроническое мышечное напряжение, связанное со стрессом, является причиной многих про-

фессиональных «недугов»: головных болей, спазмов в шее и спине, повышенного давления. Регулярное глубокое расслабление купирует эти спазмы, нормализует работу сердечно-сосудистой и нервной систем. Следовательно, инвестируя время в ежедневные 15—20 минут занятий, педагог вкладывается в свое профессиональное долголетие, поддерживая ресурс, необходимый для качественной и продуктивной работы на протяжении многих лет.

Внедрение аутогенной тренировки в учебный процесс по физическому воспитанию требует четкого структурного подхода. На начальном этапе, например в ходе вводной части занятия, целесообразно использовать краткие формулы, направленные на успокоение и концентрацию внимания. Это позволяет сформировать у учащихся необходимый психофизиологический настрой для последующей физической нагрузки. Практика показывает, что даже 3—5 минут такого самовнушения перед выполнением комплекса упражнений или освоением нового двигательного действия существенно повышают готовность организма и снижают уровень тревожности.

Ключевым аспектом является интеграция элементов ауто-тренинга в основную часть занятия для оптимизации восстановительных процессов. После интенсивных нагрузок, таких как серия скоростно-силовых упражнений или развитие выносливости, учащимся предлагается выполнить упражнения на вызывание ощущения тяжести и тепла в конечностях. Это

способствует активному отдыху, ускорению локального кровообращения и более эффективному выведению продуктов метаболизма. Таким образом, аутогенная тренировка выступает в роли управляемого паузативного отдыха, повышая общую эффективность учебно-тренировочного процесса.

Особую ценность методика представляет для обучения сложно-координационным действиям и совершенствования техники. На этапе идеомоторной тренировки, после детального разбора и показа движения, учащиеся мысленно прорабатывают его, проговаривая про себя ключевые фазы и сопровождая их соответствующими формулами уверенности и легкости. Эта внутренняя репетиция, подкрепленная состоянием релаксации, закрепляет правильный двигательный образ, снижает вероятность ошибок из-за излишнего мышечного напряжения и ускоряет процесс формирования навыка.

Важно отметить, что систематическое применение аутогенной тренировки несет в себе выраженный общеобразовательный и воспитательный компонент. Студенты и школьники осваивают практические навыки саморегуляции, которые могут быть применены ими далеко за пределами спортзала, — в ситуациях экзаменационного стресса, повышенных психоэмоциональных нагрузок. Они учатся осознанно управлять своим функциональным состоянием, что формирует ответственное отношение к собственному здоровью и повышает общую психологическую устойчивость.

Таким образом, аутогенная тренировка, органично вpleтeнная в канву занятий по физическому воспитанию, перестает быть лишь вспомогательным инструментом. Она становится интегральной частью педагогической системы, работающей одновременно на физиологическом, психологическом и образовательном уровнях. Ее потенциал раскрывается не только в моментальном эффекте повышения работоспособности, но и в долгосрочном формировании у личности умения противостоять утомлению и стрессу, что является одной из фундаментальных задач физической культуры как учебной дисциплины.

Аутогенная тренировка в спорте

Аутогенная тренировка в спорте представляет собой метод психической саморегуляции, основанный на использовании специальных вербальных формул и образных представлений для достижения состояния релаксации, концентрации и управления вегетативными функциями организма. Ее основная цель — помочь спортсмену обрести контроль над своим психофизиологическим состоянием, что напрямую влияет на эффективность тренировочного процесса и соревновательную результативность. Путем систематических занятий формируется навык быстрого перехода в оптимальное рабочее состояние и ускоренного восстановления после значительных нагрузок.

Ключевым элементом аутогенной тренировки является освоение базовых упражнений, направленных на вызывание ощущений тяжести и тепла в конечностях и туловище, регуляцию ритма сердечной деятельности и дыхания, чувства прохлады в области лба. Это приводит к состоянию, сходному с гипнотическим, — «аутогенному погружению». В этом состоянии кора головного мозга становится особенно восприимчивой к целенаправленным самовнушениям. Спортсмен может эффективно моделировать идеальное выполнение технического элемента, программировать себя на уверенность и хладнокровие, а также снимать чувство устало-

сти и мышечного напряжения.

Применение этой методики в спортивной практике носит многоплановый характер. В период интенсивных нагрузок она служит инструментом для глубокого отдыха и восстановления, по эффективности превосходящим пассивный покой. В предстартовый период с ее помощью нивелируется чрезмерное возбуждение или, напротив, апатия, достигается состояние «боевой готовности». Непосредственно во время соревнований краткие модифицированные формулы помогают сконцентрироваться перед решающей попыткой или успокоиться после ошибки. Кроме того, аутогенная тренировка является основой для идеомоторной репетиции движений, когда мысленное проигрывание навыка способствует укреплению нейромышечных связей⁶.

Для достижения устойчивого эффекта необходима регулярная, желательно ежедневная, самостоятельная практика. Тренировки обычно проводятся в спокойной обстановке, в удобной позе сидя или лежа. Изначально освоение каждого упражнения занимает несколько минут, а полный цикл — до 20—30 минут. Со временем спортсмен учится вызывать нужные состояния концентрированно и быстро, иногда за несколько десятков секунд, что особенно ценно в условиях

⁶ Нейромышечная связь — это процесс взаимодействия между центральной нервной системой и мышечными волокнами, который обеспечивает передачу сигналов от мозга к мышцам и обратно. Это способность осознанно контролировать работу определённых мышечных групп, чётко ощущать целевую мышцу, понимать момент её сокращения, растяжения и утомления.

соревнований. Важно, что навык формируется постепенно, и первые ощутимые результаты появляются после нескольких недель последовательных занятий.

Таким образом, аутогенная тренировка интегрирует физиологический и психологический аспекты подготовки, предоставляя спортсмену надежный инструмент для самоконтроля. Она не заменяет физическую и тактическую подготовку, но существенно усиливает их, позволяя максимально реализовать потенциал. В современном спорте высших достижений, где психическая устойчивость зачастую становится решающим фактором, владение методами психической саморегуляции, и в первую очередь аутогенной тренировкой, является неотъемлемой частью мастерства.

Продвинутые этапы аутогенной тренировки предполагают переход от стандартных формул к разработке индивидуальных вербальных и образных ключей. Спортсмен, совместно с психологом или тренером, создает персонализированные формулировки, максимально точно отражающие его цели и особенности восприятия. Например, пловец может представлять воду как «идеально обтекаемую, дружелюбную стихию», а тяжелоатлет — ощущать подъем штанги как «легкое, взрывное высвобождение силы». Эта индивидуализация значительно повышает эффективность самовнушения, так как опирается на личный сенсорный опыт и ассоциативные ряды конкретного человека. Таким образом, техника трансформируется из заученного упражнения в тонкий инстру-

мент настройки психики.

Важнейшим практическим применением навыков, полученных в состоянии аутогенного погружения, является формирование так называемого «*оперативного покоя*». Это состояние активной, сконцентрированной релаксации, в котором спортсмен может находиться между подходами, заходами или в перерывах игры. Внешне он выглядит спокойным и отрешенным, однако внутренне поддерживает оптимальный уровень тонуса, блокируя посторонние раздражители и негативные мысли. Этот навык позволяет экономить психическую энергию, предотвращать преждевременное эмоциональное выгорание на дистанции длительного соревнования и сохранять ясность тактического мышления. Оперативный покой становится своего рода психофизиологической базой, на которой разворачивается соревновательная деятельность.

Интеграция аутогенной тренировки в общий тренировочный цикл требует системного подхода. Ее элементы логично встраиваются в разминочный комплекс для настройки на предстоящую работу, а также в заключительную часть занятия для ускорения процессов восстановления. В дни отдыха или активного восстановления можно проводить более длительные и глубокие сеансы, направленные на нормализацию сна, снятие остаточного мышечного напряжения и эмоциональную перезагрузку. Особое значение имеет связь с другими методами: аутогенная тренировка идеально дополняет биоуправление (биологическую обратную связь), где

спортсмен визуально контролирует свои физиологические параметры, и телесно-ориентированные практики, такие как стретчинг или дыхательная гимнастика, усиливая их эффект через психический компонент.

В контексте командных видов спорта аутогенная тренировка приобретает дополнительное измерение — синхронизацию коллективного психофизиологического состояния. Групповые сеансы, проводимые под руководством психолога, способствуют созданию единого эмоционального фона, снижению уровня стресса у отдельных игроков и укреплению взаимопонимания. Команда учится коллективно «заземляться» перед решающим моментом или восстанавливать концентрацию после пропущенной шайбы или гола. Это формирует невидимый, но крайне важный ресурс — психическую сплоченность и устойчивость, которая позволяет коллективу действовать как целостный организм даже в условиях предельного давления.

Таким образом, эволюция от базового освоения к виртуозному владению аутогенной тренировкой знаменует переход спортсмена на качественно новый уровень самоуправления. Метод перестает быть просто техникой релаксации, становясь неотъемлемой частью спортивного интеллекта — способности осознанно регулировать свои внутренние состояния для достижения внешних результатов. В арсенале профессионала он занимает место основного инструмента для тонкой настройки собственной психофизиологической

системы, позволяя не только реагировать на стресс, но и активно формировать оптимальное состояние, необходимое для победы. Это путь от зависимости от внешних обстоятельств к внутренней свободе и мастерству.

Аутогенная тренировка и семейное благополучие

Аутогенная тренировка, будучи методом саморегуляции психического состояния и физиологических функций, оказывает глубокое позитивное влияние на семейное благополучие. В основе этой практики лежит достижение глубокого расслабления и гармонии с собой, что напрямую отражается на качестве взаимодействия с близкими. Человек, регулярно занимающийся аутогенной тренировкой, становится менее подвержен стрессам внешней среды, более эмоционально устойчивым. Это позволяет ему избегать импульсивных реакций, конфликтов на пустом месте, которые часто возникают из-за накопленного нервного напряжения и усталости. В семейной жизни такая стабильность служит фундаментом для безопасной и доверительной атмосферы, где каждый чувствует себя защищенным.

Развивая через тренировку навык внутреннего наблюдения и контроля, человек начинает лучше понимать собственные эмоции, их причины. Это самопознание естественно расширяется и на понимание эмоциональных состояний членов семьи. Появляется способность слушать не только слова, но и чувства, стоящие за ними. Эмпатия усиливается, что является ключевым элементом для разрешения любых семейных трудностей. Спокойный и сосредоточенный роди-

тель может более эффективно поддерживать детей, а уравновешенный партнер — конструктивно обсуждать важные вопросы без ссор. Таким образом, аутогенная тренировка становится инструментом воспитания эмоциональной культуры всей семьи.

Физическое расслабление и улучшение состояния здоровья, достигаемые через аутогенные упражнения, также важны для семейного благополучия. Хроническое напряжение часто проявляется в виде усталости, раздражительности, снижения интереса к совместной деятельности. Устраняя эти симптомы, метод возвращает человеку энергию и жизнерадостность, которые он может инвестировать в отношения. Совместные прогулки, игры, разговоры становятся более насыщенными и приятными, когда все участники пребывают в ресурсном состоянии. Кроме того, улучшение качества сна и общего самочувствия одного члена семьи положительно влияет на микроклимат в доме, уменьшая тревожность и беспокойство окружающих.

Важно отметить, что практика аутогенной тренировки может быть адаптирована и для совместных занятий в семье. Простые упражнения на расслабление и дыхание, выполняемые вместе, становятся не только полезной привычкой, но и формой мягкого, невербального общения, укрепления связи. Это создает уникальное пространство взаимной поддержки и единения, где каждый может отдохнуть от внешнего мира, ощутить близость без необходимости что-

то говорить или делать. В таких моментах формируется глубокое, подсознательное ощущение «мы», которое является основой устойчивости семьи перед любыми внешними или внутренними проблемами.

Таким образом, аутогенная тренировка выступает как мощный, но мягкий ресурс для укрепления семейных отношений. Она работает не на уровне действий, а на уровне внутренних состояний, которые определяют характер и качество этих действий. Систематически снижая индивидуальный уровень стресса, повышая саморегуляцию и эмоциональную чуткость, она трансформирует самого человека, что неизбежно и положительно отражается на всей системе его близких связей. В конечном счете инвестиция времени в эту практику оказывается инвестицией в мир, взаимопонимание и устойчивое благополучие семьи.

В контексте воспитания детей аутогенная тренировка приобретает особое значение. Дети, особенно в раннем возрасте, крайне чувствительны к эмоциональному фону родителей. Когда взрослый благодаря регулярной практике сохраняет внутреннее равновесие, его реакции на детские потребности и поведение становятся более осознанными и предсказуемыми. Это создает для ребенка безопасную психологическую среду, где он учится регулировать свои собственные эмоции, наблюдая за моделью спокойного и внимательного родителя. Таким образом, метод способствует не только текущему благополучию, но и формирует здоровые

психологические паттерны⁷ у детей, которые они перенесут в свою будущую семейную жизнь.

Физиологический аспект аутогенной тренировки также играет роль в укреплении семейного здоровья. Снижение мышечного напряжения, нормализация сердечного ритма и дыхания, улучшение работы нервной системы — все эти эффекты непосредственно влияют на повседневную активность человека. Родитель с более высоким уровнем энергии и устойчивостью к физическому утомлению способен активно участвовать в семейных делах, быть более вовлеченным в игры и занятия с детьми, поддерживать домашний порядок без ощущения истощения. Это предотвращает формирование скрытого раздражения из-за хронической усталости, которое часто становится причиной мелких, но регулярных конфликтов.

В долгосрочной перспективе навык саморегуляции, развитый через аутогенную тренировку, становится ресурсом для преодоления кризисных ситуаций в семье. Периоды финансовых трудностей, болезней, возрастных изменений или смены жизненных условий неизбежно создают напряжение. Способность одного или нескольких членов семьи сознательно возвращаться в состояние внутреннего баланса позволяет коллективно сохранять ясность мышления, не подда-

⁷ В психологии «шаблон поведения» (паттерн) — это устоявшаяся, повторяющаяся последовательность действий, мыслей или эмоциональных реакций, которая формируется в ответ на какие-то стимулы или ситуации. Простыми словами, это устойчивая привычка, глубоко укоренившаяся в поведении.

ваться панике и находить конструктивные решения. Практика аутотренинга становится психологическим «якорем»⁸, который помогает всей системе не потерять устойчивость под давлением внешних факторов.

Наконец, аутогенная тренировка способствует развитию культуры отдыха и восстановления внутри семьи, противостоящей современному ритму жизни, ориентированному на постоянную активность и потребление информации. Совместное или параллельное выполнение упражнений создаст пространство тишины и молчаливого единения, где ценность просто присутствия друг с другом превышает ценность обсуждения или совместной деятельности. Это учит членов семьи ценить состояния бездействия и покоя, что является важным противовесом стрессу и перегруженности. В такой атмосфере, естественно, развиваются глубокие, не требующие слов формы понимания и поддержки.

В итоге влияние аутогенной тренировки на семейное благополучие является комплексным и многоуровневым. Она не предлагает готовых решений для конфликтов или методик для улучшения коммуникации напрямую. Вместо этого она воздействует на корень многих семейных проблем — индивидуальное нервно-психическое состояние человека. Стабилизируя его, повышая ресурсность и эмоциональную зре-

⁸ Психологический якорь — это устойчивая связь между определённым стимулом (например, звуком, запахом, образом, прикосновением) и автоматической эмоциональной или поведенческой реакцией.

лость, аутогенная тренировка позволяет естественным образом улучшить качество всех взаимодействий в домашнем кругу. Поэтому интеграция этой практики в жизнь семьи может рассматриваться как стратегическое вложение в ее долгосрочную гармонию и устойчивость.

Аутогенная тренировка при расстройстве пищевого поведения (РПП)

Практические техники для интеграции аутогенной тренировки в терапию РПП

Наиболее эффективным подходом является поэтапное включение аутогенных упражнений в ежедневную жизнь. На начальном этапе рекомендуется освоение базовых формул, направленных на общее расслабление и восстановление контроля над телесными реакциями. Например, упражнение на тяжесть способствует снижению мышечного гипертонуса, часто сопутствующего состояниям тревоги и внутреннего напряжения при РПП. Регулярное повторение формулы «Моя правая рука совершенно тяжелая» не только вызывает физиологический эффект, но и символически укрепляет ощущение «основания», стабильности, которое так необходимо при нарушенных отношениях с едой и телом. Следующим ключевым элементом становится формула тепла, работающая с периферическим кровообращением. Она помогает смягчить диссоциацию — состояние «отделения» от собственного тела, когда физические сигналы голода или сытости игнорируются или не распознаются.

Работа с эмоциональными и когнитивными

компонентами расстройства

После закрепления навыков физического расслабления можно переходить к специализированным формулам, адаптированным для конкретных проявлений РПП. Центральной задачей здесь становится формирование более доброжелательного и принимающего внутреннего диалога. Для этого используются модифицированные формулы, такие как «Мое отношение к моему телу спокойное и принимающее» или «Я управляю своими импульсами с уверенностью и мягкостью». Эти утверждения, повторяемые в состоянии глубокого релаксации, постепенно меняют патогенные автоматические мысли, лежащие в основе расстройства. Особое внимание уделяется моментам, предшествующим эпизодам компульсивного переедания⁹ или жестким ограничениям. Короткая сессия тренировки, направленная на дыхание и спокойствие, может создать необходимую «паузу», в которой появляется пространство для осознанного выбора, а не для импульсивной реакции.

⁹ Психогенное переедание (компульсивное переедание) — расстройство пищевого поведения, при котором человек неконтролируемо потребляет еду в большом количестве на фоне стрессовой ситуации. Характеризуется набором лишнего веса. Психогенное переедание бывает разной степени тяжести: от случайных приступов умеренного переедания до регулярного импульсивного обжорства.

Аутогенная тренировка как инструмент восстановления интероцептивной чувствительности

Одним из глубинных нарушений при РПП является снижение способности точно воспринимать и интерпретировать сигналы собственного тела (интероцепция). Аутогенная тренировка по своей сути является формой направленного, внимательного общения с телесными ощущениями без оценки и критики. Систематическая практика акцентирования внимания на тяжести, тепле, ритме сердца и дыхания тренирует навык тонкого восприятия внутренних состояний. Это не просто механическое повторение формул, а процесс восстановления «контакта» с физическим «я». Со временем пациент начинает лучше дифференцировать эмоциональный голод от физиологического, распознавать истинную сытость, понимать сигналы стресса, которые ранее запускали деструктивное пищевое поведение. Таким образом, метод работает на восстановление естественной, доверительной связи между психикой и телом, которая была нарушена.

**Интеграция с другими терапевтическими
методами и долгосрочный эффект**

Аутогенная тренировка не является заменой комплексной терапии, но становится ее ценным компонентом. Она

прекрасно сочетается с когнитивно-поведенческой терапией, предоставляя инструмент для закрепления новых конструктивных убеждений в состоянии повышенной восприимчивости психики. В рамках диалектической поведенческой терапии она может служить одной из техник для регулирования эмоций. Важно, что освоенный навык остается с пациентом на всю жизнь, формируя ресурс саморегуляции, доступный в любой момент. В долгосрочной перспективе регулярная практика способствует снижению общего уровня тревожности, повышению эмоциональной устойчивости и формированию более целостного и сбалансированного образа себя. Это создает прочный фундамент для поддержания здоровых пищевых привычек и отношений с собственным телом после завершения основного курса лечения.

Техника преодоления кризисных моментов и управления триггерами

Навыки, полученные в ходе аутогенной тренировки, можно целенаправленно применять для нейтрализации ситуаций-триггеров, которые провоцируют деструктивное пищевое поведение. Для этого рекомендуется разработать и заучить краткие «экспресс-формулы», которые можно применять в любой обстановке — на работе, в гостях, в магазине. Эти формулы, такие как «Я спокоен и контролирую ситуацию» или «Мое дыхание ровное, мой ум ясный», выступают в роли мгновенного якоря, возвращающего человека в состояние осознанности. Вместо автоматического следова-

ния импульсу, вызванному стрессом, скукой или неприятными эмоциями, появляется возможность сделать осознанную паузу. Эта пауза, длиной всего в несколько циклов дыхания с мысленным повторением формулы, разрывает механическую связь между триггером¹⁰ и реакцией, открывая пространство для выбора здоровой альтернативы.

Работа с образом тела и перцептивными искажениями

Отдельным направлением интеграции является использование аутогенного состояния для мягкой коррекции нарушенного образа тела. В состоянии глубокого расслабления и отстраненности от критического внутреннего диалога можно вводить формулы, направленные на формирование целостного и функционального восприятия тела. Акцент делается не на эстетике, а на ощущениях, жизнеспособности и благодарности: «Мое тело — мой надежный союзник», «Я чувствую силу и жизненную энергию в своих мышцах», «Мое дыхание наполняет каждую клетку кислородом и жизнью». Такие утверждения, повторяемые в состоянии измененного сознания, постепенно снижают накал негативных эмоций, связанных с отдельными частями тела, и способ-

¹⁰ Триггеры в расстройстве пищевого поведения (РПП) — это ситуации, состояния или стимулы, которые запускают неконтролируемое потребление пищи или другие нарушения в отношении еды, веса и тела. Проще говоря, это «спусковые крючки», которые заставляют человека есть или, наоборот, ограничивать себя в еде вопреки своему желанию.

ствуют переходу от оценивающего взгляда к чувствующему и принимающему. Это создает основу для более адекватной и доброжелательной перцепции.

Структурирование практики и ведение дневника самонаблюдения

Эффективность метода значительно возрастает при его систематизации. Рекомендуется не только регулярно выполнять полные сессии тренировки (например, 2—3 раза в день по 10—15 минут), но и вести краткий дневник самонаблюдения. В него следует записывать субъективные ощущения до и после упражнения, отмечать возникающие трудности (например, сложности с визуализацией тепла), фиксировать изменения в эмоциональном фоне и реакциях на пищу в течение дня. Этот дневник служит нескольким целям: повышает уровень рефлексии, позволяет терапевту и пациенту отслеживать динамику и корректировать упражнения, а также делает прогресс более наглядным. Видя, как постепенно увеличивается способность к самоуспокоению и растут периоды осознанного питания, человек укрепляет веру в метод и в собственные силы.

Аутогенная тренировка в контексте профилактики рецидивов

После стабилизации состояния и формирования устойчивых здоровых привычек, аутогенная тренировка переходит в разряд ключевого инструмента профилактики рецидивов. Она становится внутренним «барометром», позволяющим вовремя заметить рост внутреннего напряжения, тревоги или появление перфекционистских мыслей о еде¹¹ до того, как они перерастут в кризис. Регулярная практика поддерживает общий высокий уровень саморегуляции и психоэмоциональной устойчивости. В долгосрочной перспективе у человека формируется новый, более здоровый паттерн реагирования на жизненные трудности: не через контроль над едой или телом, а через направленное самоуспокоение и внутренний диалог. Таким образом, метод эволюционирует от техники купирования острых симптомов к философии повседневного заботливого отношения к себе, что является конечной целью терапии расстройств пищевого поведения.

¹¹ Перфекционистские мысли о еде — это когнитивные искажения, при которых человек стремится к идеалу в питании, воспринимает еду как сферу, где нужно быть «идеальным», а любое отклонение от стандартов воспринимается как полный провал. Такое мышление часто связано с высокими требованиями к себе, чёрно-белым мышлением (деление на «всё или ничего») и стремлением к жёсткому контролю.

Аутогенная тренировка как дополнительный способ в лечении заболеваний

Аутогенная тренировка, разработанная Иоганном Шульцем, представляет собой научно обоснованный метод саморегуляции, который находит свое применение в комплексной терапии различных заболеваний. Базовые упражнения, направленные на вызывание ощущений тяжести и тепла в теле, способствуют достижению состояния глубокой релаксации. Этот физиологически детерминированный покой является основой для терапевтического воздействия. В состоянии аутогенного погружения нормализуется деятельность вегетативной нервной системы, снижается симпатический тонус, что приводит к урежению сердечного ритма, снижению артериального давления и гармонизации дыхания. Таким образом, метод действует на фундаментальные механизмы, которые часто нарушены при хронических болезнях.

В *кардиологической практике* аутогенная тренировка доказала свою эффективность как дополнительное средство при гипертонической болезни, нейроциркуляторной дистонии и ишемической болезни сердца. Систематические занятия позволяют пациентам освоить навык управления реакцией на стресс, который является одним из ключевых фак-

торов риска. Умение сознательно достигать релаксации помогает прервать порочный круг «стресс — выброс катехоламинов (адреналин и норадреналин) — повышение давления — тревога». В результате снижается частота гипертензивных кризов и потребность в гипотензивных препаратах.

Неврологические и психосоматические расстройства представляют собой еще одну область широкого применения техник аутогенной тренировки. При головных болях напряжения, мигренях, нарушениях сна и тревожных расстройствах аутогенная тренировка выступает важным компонентом биопсихосоциального подхода. Она помогает пациенту восстановить контроль над собственным психофизиологическим состоянием, нарушенным болезнью. Формулы самовнушения, направленные на спокойствие и уверенность, опосредованно влияют на лимбическую систему и гипоталамус, модулируя эмоциональный ответ. Это приводит к снижению интенсивности и частоты болевых приступов, улучшению качества сна и уменьшению фоновой тревожности¹².

В *гастроэнтерологии* метод используется в терапии функциональных расстройств, таких как синдром раздраженного кишечника, а также язвенной болезни. Через достижение общего расслабления и целенаправленное внушение ощущения тепла в области живота достигается нормализация

¹² Фоновая тревожность (фоновая тревога) — это хроническое состояние нервной системы, которое характеризуется постоянным, низкоинтенсивным чувством беспокойства, ожидания угрозы или напряжения без явной причины.

моторно-эвакуаторной функции пищеварительного тракта и кровоснабжения слизистых оболочек. Важным аспектом является опосредованное влияние на уровень кортизола и других гормонов стресса, которые напрямую влияют на секрецию и перистальтику. Пациент обретает инструмент для купирования спазмов и дискомфорта без медикаментозного вмешательства.

Важнейшим условием успеха является интеграция аутогенной тренировки в общий план лечения под руководством врача или клинического психолога. Освоение стандартных упражнений требует регулярных, желательно ежедневных, занятий в течение нескольких недель. В дальнейшем навык закрепляется и может применяться пациентом ситуационно, для купирования начинающихся симптомов или профилактики их возникновения. Таким образом, аутогенная тренировка не заменяет основное лечение, но существенно повышает его эффективность, давая человеку активную роль в процессе собственного исцеления и формируя устойчивые навыки саморегуляции, полезные для долгосрочного управления здоровьем.

В дерматологической практике, особенно при заболеваниях с выраженным психосоматическим компонентом, таких как псориаз, атопический дерматит или хроническая крапивница, аутогенная тренировка используется для разрыва патологической цепи «зуд — стресс — расчесы — усугубление поражений». Достигаемое в ходе упражнений со-

стояние релаксации способствует снижению уровня медиаторов воспаления и вазоактивных веществ, выделение которых потенцируется стрессом. Формулы, направленные на прохладу и безразличие кожи, помогают пациентам контролировать субъективно нестерпимые ощущения зуда, уменьшая компульсивное расчесывание и создавая условия для регресса высыпаний. Это повышает эффективность местной и системной терапии, сокращая сроки лечения.

При *хронических болевых синдромах*, например при фибромиалгии или неспецифических болях в спине, аутогенная тренировка предоставляет мощный инструмент модуляции болевого восприятия. Регулярное аутогенное погружение способствует нормализации работы антиноцицептивной системы, повышая порог болевой чувствительности. Пациенты обучаются через формулы тяжести и тепла изменять субъективное переживание боли, трансформируя ощущение «острой, разрывающей» боли в «тупой, фоновый дискомфорт». Этот навык управления вниманием и телесными ощущениями снижает катастрофизацию боли, уменьшает сопутствующую депрессию и тревогу, что критически важно для реабилитации и восстановления качества жизни.

В *акушерской практике* аутогенная тренировка заняла прочное место в программах подготовки к родам. Освоенные навыки глубокой релаксации и управления дыханием позволяют женщине сохранять психофизиологический баланс во время схваток, экономить силы и сознательно сни-

жать напряжение в промежности, что облегчает процесс раскрытия шейки матки. Тренировка способствует оптимизации маточно-плацентарного кровотока и является профилактикой аномалий родовой деятельности, связанных с чрезмерным волнением. В послеродовом периоде метод помогает в профилактике и коррекции эмоциональной лабильности, способствуя гармонизации психологического состояния.

В *спортивной медицине* и практике подготовки спортсменов высокого класса методика применяется для оптимизации предстартовых состояний, восстановления после нагрузок и коррекции неблагоприятных психофизиологических реакций. Спортсмены используют упражнения для регуляции сердечного ритма, снятия избыточного мышечного тонуса, не связанного с работой, и формирования состояния спокойной собранности. Аутогенная тренировка способствует ускорению процессов восстановления за счет глубокой релаксации и улучшения периферического кровообращения, а также служит инструментом ментальной подготовки, усиливая концентрацию и уверенность в своих силах.

Таким образом, сфера клинического применения аутогенной тренировки Иоганна Шульца продолжает расширяться, находя новые точки приложения в различных областях медицины, где ключевую роль играет взаимодействие психики и сомы. Ее универсальность и физиологичность, отсутствие побочных эффектов и направленность на активизацию

внутренних ресурсов организма делают ее ценным компонентом современной комплексной терапии. Главным результатом ее освоения является трансформация пациента из пассивного объекта лечения в активного субъекта, владеющего научно обоснованными методами саморегуляции для долгосрочного поддержания здоровья.

Аутогенная тренировка для лиц злоупотребляющими алкоголем

Аутогенная тренировка для лиц, злоупотребляющих алкоголем, представляет собой метод психической саморегуляции, направленный на восстановление баланса нервной системы и формирование устойчивого внутреннего барьера перед патологическим влечением. Ее основа лежит не в борьбе, а в глубоком, осознанном расслаблении, которое позволяет заглянуть в истоки напряжения, часто приглушаемого спиртным.

Практика начинается с освоения базовых формул, сосредоточенных на физиологических ощущениях. Пациент, приняв удобную позу, мысленно повторяет установки на тяжесть и тепло в конечностях, на ровное и спокойное дыхание, на прохладу лба. Это не магия, а последовательная работа с рефлекторными сосудистыми реакциями, ведущая к состоянию, схожему с гипнотическим трансом. В этом состоянии критичность сознания снижается, а восприимчивость к позитивным внушениям возрастает.

Именно здесь вступают в силу ключевые, специфические формулы. Они носят характер нейтральных констатаций, лишенных морального давления. «Мое отношение к алкоголю становится безразличным. Спокойствие и трезвость — моя естественная норма. Я чувствую отвращение к запаху и вку-

су спиртного». Повторение этих фраз на фоне достигнутого глубокого покоя позволяет им проникать глубже поверхностных слоев психики, интегрируясь в базовые поведенческие установки.

Важнейшим этапом является работа с эмоциональным фоном. Алкогольное злоупотребление часто коренится в неспособности переживать стресс, тревогу, скуку или душевную боль. Поэтому следующая группа формул направлена на развитие толерантности к этим состояниям. «Я принимаю свои чувства. Я спокоен, даже когда мне неспокойно. Мое внутреннее равновесие устойчиво». Это формирует новый навык — проживать дискомфорт, не пытаясь моментально его уничтожить химическим путем.

На продвинутых стадиях тренировки включаются элементы визуализации. Пациенту предлагается ярко, в деталях представить ситуации повышенного риска — праздничный стол, конфликт, вечеринку — и увидеть себя в них уверенным, отказывающимся от рюмки, сохраняющим ясность ума. Проигрывает успешный сценарий, создавая новые нейронные пути, которые в реальном моменте выбора окажутся более проторенными, чем старые.

Регулярность занятий — строжайшее условие. По 10—15 минут дважды в день, в одно и то же время. Механизм аутогенной тренировки кумулятивен: эффект накапливается постепенно, подобно каплям, точащим камень. Первые сдвиги могут проявиться как снижение общего уровня раздражи-

тельности, улучшение сна, появление спонтанных моментов безразличия к мысли об алкоголе.

Следует понимать, что данный метод не является панацеей и в тяжелых случаях должен применяться исключительно как компонент комплексной терапии под наблюдением специалиста. Однако его сила — в возвращении человеку чувства контроля. Он не получает установки извне, а генерирует их изнутри, становясь активным творцом своего выздоровления. Это путь от зависимости к самодостаточности, где ключевым инструментом становится не сила воли, а восстановленная связь с собственным, забытым в зависимом аду, телом и духом.

Еще одним важнейшим аспектом является интеграция навыков аутогенного погружения в повседневную жизнь. Речь идет не только о сеансах в тишине, но и о применении «мгновенных формул» в моменты возникновения тяги или внутреннего напряжения. Короткая мысленная установка — «я спокоен и собран» — сделанная с выдохом, может стать «скорой помощью», разрывающей автоматическую цепочку «стресс — мысль о выпивке». Таким образом, создается психологический буфер, увеличивая паузу между импульсом и потенциальной реакцией, в которой и рождается осознанный выбор.

Дальнейшая работа направлена на укрепление позитивной идентичности, свободной от роли «больного» или «болящегося». Формулы начинают затрагивать более глубокие

пласты личности: «Я — целостная личность. Моя жизнь наполняется новым смыслом и интересами. Я уважаю себя и свое решение». Это способствует не просто отказу от вещества, но и построению нового самовосприятия, что критически важно для предотвращения срыва. Алкоголь перестает быть центром внутренней вселенной, уступая место другим, конструктивным элементам.

Особое внимание уделяется нормализации биологических ритмов, нарушенных длительной интоксикацией. Специальные формулы, нацеленные на «глубокий, освежающий сон» и «легкое, бодрое пробуждение», помогают восстановить естественные циклы отдыха и активности. Улучшение качества сна, в свою очередь, напрямую влияет на укрепление эмоционально-волевой сферы, снижает уровень фоновой тревожности и повышает устойчивость к провоцирующим факторам.

На завершающих этапах тренировки фокус смещается с проблемы на ресурс. Пациент учится вызывать и удерживать в состоянии релаксации ощущения уверенности, внутренней силы, гармонии — те состояния, которые ранее он, возможно, пытался симулировать или обрести с помощью алкоголя. Происходит «перепрошивка» системы вознаграждения: источником позитивных эмоций и расслабления становится не внешний стимулятор, а собственное, отточенное умение. Это закрепляет результат и формирует прочный фундамент для жизни в долгосрочной трезвости.

Таким образом, аутогенная тренировка выступает как метод системной перестройки. Она последовательно работает с физиологией, эмоциями, поведенческими шаблонами и системой ценностей, предлагая не жесткое противостояние, а путь внутренней трансформации. Восстанавливая диалог между сознанием и телом, она возвращает человеку суверенитет над своей психической жизнью, делая его не пассивным объектом лечения, а активным и компетентным субъектом своего выздоровления.

Оздоровительные системы и практика аутогенной тренировки

Школы и направления аутогенной тренировки развивались по-разному в различных странах и культурных контекстах, что привело к появлению нескольких узнаваемых ветвей. Классическая методика Иоганна Генриха Шульца, основанная на шести стандартных упражнениях, направленных на ощущение тяжести и тепла, остается стержнем. Однако со временем она изменилась и модифицировалась.

В Германии, на родине метода, сформировалась строгая, почти академическая школа. Здесь делают акцент на физиологической составляющей, точном соблюдении формул самовнушения и поэтапном освоении. Немецкие специалисты часто интегрируют аутогенную тренировку в рамках психосоматической медицины, сочетая ее с другими терапевтическими подходами. Это направление можно назвать консервативным и систематичным.

Совершенно иначе метод восприняли в Северной Америке. Здесь на первый план вышла идея оптимизации производительности и управления стрессом. Американские версии часто сокращены, прагматичны и нацелены на быстрый результат. Упражнения адаптируют под конкретные задачи: снятие тревоги перед презентацией, улучшение концентра-

ции, креативный мозговой штурм. Формулы самовнушения становятся более краткими и индивидуальными, иногда от классической схемы остается лишь общий принцип.

Интересную эволюцию метод претерпел в Восточной Европе, особенно в России и бывшей Чехословакии. Славянская школа, находясь под влиянием как работ Шульца, так и собственных исследований в области высшей нервной деятельности, добавила больше элементов сознательного программирования. Это направление активно развивало идею аутогенной медитации. Акцент сместился не только на релаксацию, но и на активное формирование желаемых качеств личности, работу с образами и углубленными состояниями сознания.

Отдельно стоит упомянуть спортивную аутогенную тренировку. Ее пионерами стали специалисты из ГДР, но сегодня она используется по всему миру. Это сугубо прикладное направление, заточенное под нужды атлетов. Упражнения модифицированы для идеомоторной тренировки (мысленного прохождения трассы, комбинации), управления предстартовым волнением, ускорения восстановления после нагрузок и формирования «победного» настроения. Формулы здесь максимально конкретны и связаны с телесными ощущениями в конкретном виде спорта.

В последние десятилетия набирает силу интегративное направление. Оно не является школой в классическом смысле, а скорее подходом, где элементы аутогенной тренировки

свободно сочетаются с другими техниками: биологической обратной связью (БОС), когнитивно-поведенческой терапией, элементами *mindfulness*¹³. Современные тренеры и психотерапевты берут из классики ядро — принцип самовнушения в состоянии релаксации — и облачают его в гибкие, персонализированные форматы, часто с использованием аудиогидов или мобильных приложений.

Таким образом, под общим названием сегодня существует целый спектр методик — от догматичного следования канонам Шульца до легких, почти разговорных форм самовнушения. Выбор направления зависит от цели: нужно ли глубокое переструктурирование психофизиологических реакций, быстрая помощь в стрессе или узконаправленная подготовка спортсмена. Эта вариативность, с одной стороны, говорит о жизнеспособности метода, а с другой — требует от практика понимания, с какой именно «аутогенной тренировкой» он имеет дело.

¹³ Майндфулнесс (от англ. *mindfulness* — осознанность, внимательность) — это способность полностью сосредоточиться на текущем моменте, замечать, что происходит здесь и сейчас: в теле, мыслях, эмоциях, окружающей среде. Проще говоря, это умение быть «здесь и сейчас», не отвлекаясь на прошлое или будущее.

Динамические техники аутогенной тренировки

Динамические техники аутогенной тренировки представляют собой эволюцию классического метода Шульца, смещая акцент с пассивного созерцания ощущений тела на активное внутреннее действие, направляемое волей и воображением. Если базовая ступень работает через формулы покоя и тяжести, приводя к состоянию пассивного расслабления, то динамический подход использует это состояние как платформу для целенаправленной психической активности. Ключевым понятием здесь является «направленное самоуспокоение», которое осуществляется не с позиции приказа, а из состояния глубокого аутогенного погружения. Это позволяет обойти критику сознания и внедрять в психику новые конструктивные установки, модели поведения или эмоциональные реакции. Таким образом, динамические техники превращают аутогенное состояние из цели в средство для психофизиологической саморегуляции и личностного развития.

Основой для динамических практик служит достижение так называемого «аутогенного нейтрального состояния». Это глубокая фаза расслабления, следующая за отработкой стандартных упражнений, характеризующаяся внутренней тишиной, отсутствием спонтанных мыслей и высокой вос-

приимчивостью к внутренним образам и формулам. Из этого состояния практикующий переходит к активной фазе. Важнейшими понятиями становятся «формулы цели» и «визуализация». Формулы цели — это краткие, позитивно сформулированные утверждения, касающиеся желаемых изменений (например, «я собран и уверен в себе»). Их мысленное повторение в состоянии погружения обладает значительным суггестивным эффектом¹⁴. Визуализация же подключает правополушарные, образные ресурсы психики, позволяя не просто утверждать, а проживать и «видеть» желаемый исход ситуации или изменение своего состояния.

К динамическим техникам относятся целенаправленные упражнения по моделированию состояний и ситуаций. Например, «аутогенная медитация» предполагает свободное течение образов в сознании для выявления и проработки внутренних конфликтов или творческих поисков. «Аутогенная модификация» — это уже структурированная работа по изменению конкретной нежелательной реакции, такой как тревога перед публичным выступлением. Практикующий в состоянии погружения последовательно проживает тревожащую ситуацию в воображении, но накладывает на нее новый, спокойный и уверенный эмоциональный и физиологический

¹⁴ Суггестивный эффект — это психологический феномен, при котором информация, полученная от внешнего источника, оказывает сильное влияние на восприятие, мысли, убеждения или поведение человека без его критического осмысления. При этом человек часто не осознаёт, что его мысли и действия изменяются под воздействием внешнего внушения.

фон, создаваемый базовыми упражнениями. Повторение такого совмещения ослабляет старые паттерны и формирует новые. Еще одной важной техникой является «идеомоторная тренировка» — мысленное проигрывание сложных двигательных навыков (в спорте, музыке), что улучшает нейромышечную координацию и закрепляет правильные паттерны движений.

Краеугольным камнем безопасности и эффективности динамических практик является понятие «катартического выхода». Активная работа с образами и формулами может мобилизовать подавленные эмоции или неожиданные психические содержания. Поэтому каждая сессия должна завершаться не резким выходом, а строгим соблюдением заключительной фазы: возвратом мышечного тонуса через формулы активизации, чувством глубокого отдыха и осознания себя здесь и сейчас. Пренебрежение этим правилом может привести к состояниям вялости или эмоциональной неустойчивости после занятия. Таким образом, динамические техники требуют более высокой степени самоконтроля и понимания внутренних процессов, чем базовый курс.

В применении динамические методы аутогенной тренировки открывают путь к решению широкого круга задач: от преодоления стрессовых реакций и фобий до развития уверенности в себе, стимуляции творческих способностей и оптимизации двигательных навыков. Они служат мостом между глубокой релаксацией и активной, изменяющей жизнь

психической деятельностью. Однако их освоение логически следует лишь после прочного закрепления навыков первой ступени, когда состояния глубокого расслабления достигаются быстро и стабильно. Только имея надежную базовую платформу, можно безопасно и результативно использовать мощный инструментарий направленного самовнушения и образного моделирования, который предлагают динамические техники аутогенной тренировки.

Тайцзицюань и аутогенная тренировка: параллели в регулировании психофизического состояния

Тайцзицюань — это внутреннее искусство (нэйгун), один из ключевых стилей китайских ушу, относящийся к категории «мягких», или «внутренних» (тайцзи), школ. Его философская и практическая основа глубоко укоренена в классической китайской мысли, прежде всего в даосской концепции взаимодействия противоположностей — тайцзи («великий предел»), из которого рождаются ян и инь. Вопреки распространенному восприятию как исключительно оздоровительной гимнастики, тайцзицюань исторически является комплексной боевой системой, методом психофизического воспитания и духовной практикой.

Структурно тайцзицюань состоит из трех взаимосвязанных компонентов: формы (таолу), работы с партнером (туйшоу) и практики применения (саньда). Форма — это последовательность непрерывных, медленных и округлых движений, выполняемых с соблюдением строгих принципов. К ним относятся: полное сосредоточение сознания; координация движения и дыхания; расслабленность при сохранении структурной целостности; разделение пустого и полного; и

круговое, спиралевидное усилие, генерируемое из центра тела — области даньтянь. Каждая форма служит отражением боевого применения движений, зашифрованного в ее пластике.

Историческое развитие тайцзицюань связывают с семьей Чэнь из деревни Чэньцзягоу (провинция Хэнань) в XVII веке. Именно здесь, согласно традиционным хроникам, Чэнь Вантин синтезировал существующие боевые техники с даосскими медитативными и оздоровительными методами. Впоследствии из первоначального стиля Чэнь возникли другие крупные ветви: стиль Ян (основатель Ян Лучань, XIX век), отличающийся широкими, открытыми движениями; стиль У (У Юйсян), сочетающий элементы Чэнь и Ян; стиль Сунь (Сунь Лутан), известный подвижным шагом; и стиль Чэнь (Чэнь Факэ), сохранивший исходную динамику со взрывными выпусками силы.

Научные исследования подтверждают многофакторное воздействие регулярной практики тайцзицюань. В области физиологии отмечается улучшение баланса и способности воспринимать положение и движение своих частей тела в пространстве у лиц старшего возраста, снижение риска падений. В психоэмоциональной сфере практика способствует снижению уровня стресса и симптомов депрессии. Механизмы этих эффектов связывают с сочетанием медитативного внимания, низкоинтенсивной кардионагрузки и тонкой нейромышечной координации.

Таким образом, тайцзицюань представляет собой уникальный синтез: это боевое искусство, скрытое в медленной форме; система здоровья, основанная на принципах энергетической регуляции; и философский путь, воплощающий в движении идеи гармонии и непрерывной трансформации. Его изучение требует одновременного освоения внешней техники и внутреннего содержания, что делает его дисциплиной на всю жизнь.

Оба метода, тайцзицюань и аутогенная тренировка, базируются на принципе осознанного снижения уровня непроизвольного мышечного напряжения. В аутогенной тренировке это достигается через последовательное мысленное повторение формул, направленных на ощущение тяжести и тепла в конечностях, что ведет к физическому расслаблению. В тайцзицюань аналогичный процесс происходит через непрерывное, медленное и контролируемое движение. Мягкая, «тягучая» пластика форм позволяет обнаружить и снять избыточное напряжение в суставах и мышечных группах, которое обычно остается незамеченным в бытовой активности. Таким образом, движение становится инструментом сканирования и тонкой коррекции телесного состояния.

Ключевым пересечением является роль концентрации внимания. Аутогенная тренировка требует узконаправленного, пассивного внимания на внутренние ощущения и вербальные формулы. Тайцзицюань, особенно в его традиционном исполнении, вовлекает внимание в более сложный

динамический процесс: необходимо одновременно отслеживать положение тела, вектор движения, дыхание и состояние «энергетических центров» (например, дантьянь). Эта распределенная, но непрерывная концентрация тренирует устойчивость психики, повышая способность к самонаблюдению без реакции на внешние раздражители — навык полезный для управления стрессом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.