

НОВАЯ АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА – ПУТЬ К ОПТИМАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Табидзе Александр Александрович,
педагог-психолог, специализация- психотерапевтическая
педагогика
доктор физико-математических наук, профессор

Научный Центр « ПСИХОПЕДАГОГИКА »
www.psycho-pedagogica.ru

РЕКОМЕНДОВАНЫ К ПРИМЕНЕНИЮ



1. Российским Центром Восстановительной Медицины и Курортологии МЗ РФ (директор – академик Разумов А.Н.)
2. ФГБУ «ЦНИИ организации и информатизации здравоохранения» для центров медицинской профилактики (директор – академик Стародубов В.И.)

Аутогенная Тренировка № 2

содержит 4 основных этапа:

- 1). Расслабление и релаксация
- 2). упражнение 1 – осмысление чувства эмоциональной устойчивости
- 3). упражнение 2 – присвоение нужного психического качества
- 4). упражнение 3 – мысленное проигрывание в воображении нового эмоционального реагирования на ОБИДУ
 - упражнение – «прогулка по лесу»
 - ВЫХОД ИЗ СОСТОЯНИЯ И АКТИВИЗАЦИЯ.

ПОДРОБНАЯ СТРУКТУРА АТ – 2

«Уравновешенность и устойчивость к стрессу»

1.	Подготовка. Постановка цели. Настройка на голос. Установка на выход.	2:30
2.	ВНИМАНИЕ на дыхании.	0:53
3.	ВНИМАНИЕ на расслаблении частей тела.	4:00
4.	ВНИМАНИЕ на успокоении эмоций.	0:38
5.	ВНИМАНИЕ на безмолвии ума.	1:12
6.	ВНИМАНИЕ на бодрствующем сознании.	2:40
7.	1-е упражнение. Новый опыт отсутствия физиолог. реакции на негативные стимулы. Причина искажений восприятия сознания.	4:27 2:20
8.	2-е упражнение. Приобретение новых качеств путем вживания в достойный образ.	2:10
9.	2-е упражнение. Закрепление.	1:35
10.	3-е упражнение. Подготовка к перепрограммирование обидчивости (раздражительности, неуверенности в себе, вспыльчивость, гнева и т.д.)	1:10
11.	3-е упражнение. Перепрограммирование.	1:50
12.	3-е упражнение. Закрепление.	0:50
13.	3-е упражнение. Общие установки.	1:05
14.	Отдых. Прогулка по лесу.	4:30
15.	Аналогия спортивной тренировки.	0:45
16.	Выход. Активизация.	4:15
	Всего:	35 мин

Запас психической энергии

СОН



работа



ДИСКОМФОРТ



семья



- эмоциональная
неустойчивость



- недоверие



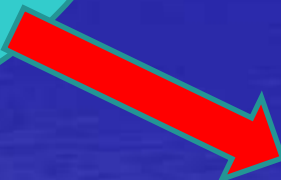
- тревожность,
страх



- внутренняя
напряжённость



- обидчивость

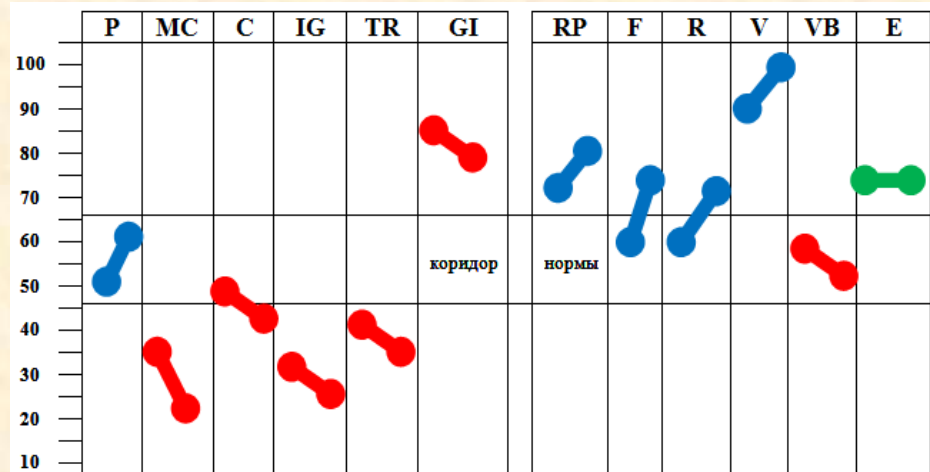


Наталья Н., предприниматель, 31г.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ,
электропунктура, метод Кузьменко О.П.

Тест Кэттелла, 16 психол. факторов (187 вопросов)
Модификация проф. А.А. Табидзе

Фактор	ОТРИЦАТ. ПОЛЮС	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	ПОЛОЖИТ. ПОЛЮС
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ													
C	ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕУСТОЙЧИВ.												ЭМОЦИОНАЛЬН. УСТОЙЧИВОСТЬ
L	ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ												ДОВЕРЧИВОСТЬ
O	ТРЕВОЖНОСТЬ												СПОКОЙСТВИЕ
Q4	НАПРЯЖЕННОСТЬ												РАССЛАБЛЕННОСТЬ
волевые качества													
E	ПОДЧИНЕННОСТЬ												ВЛАСТНОСТЬ
интеллектуальные качества													
B	НИЗКИЙ ИНТЕЛЛЕКТ												ВЫСОКИЙ ИНТЕЛЛЕКТ
коммуникативные качества													
A	ОТЧУЖДЕННОСТЬ												ОБЩИТЕЛЬНОСТЬ



ЗНАК И ИНТЕНСИВНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ

ЗАПАС ПСИХИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ

СОН

+ АТ-2

работа

КОМФОРТ

семья

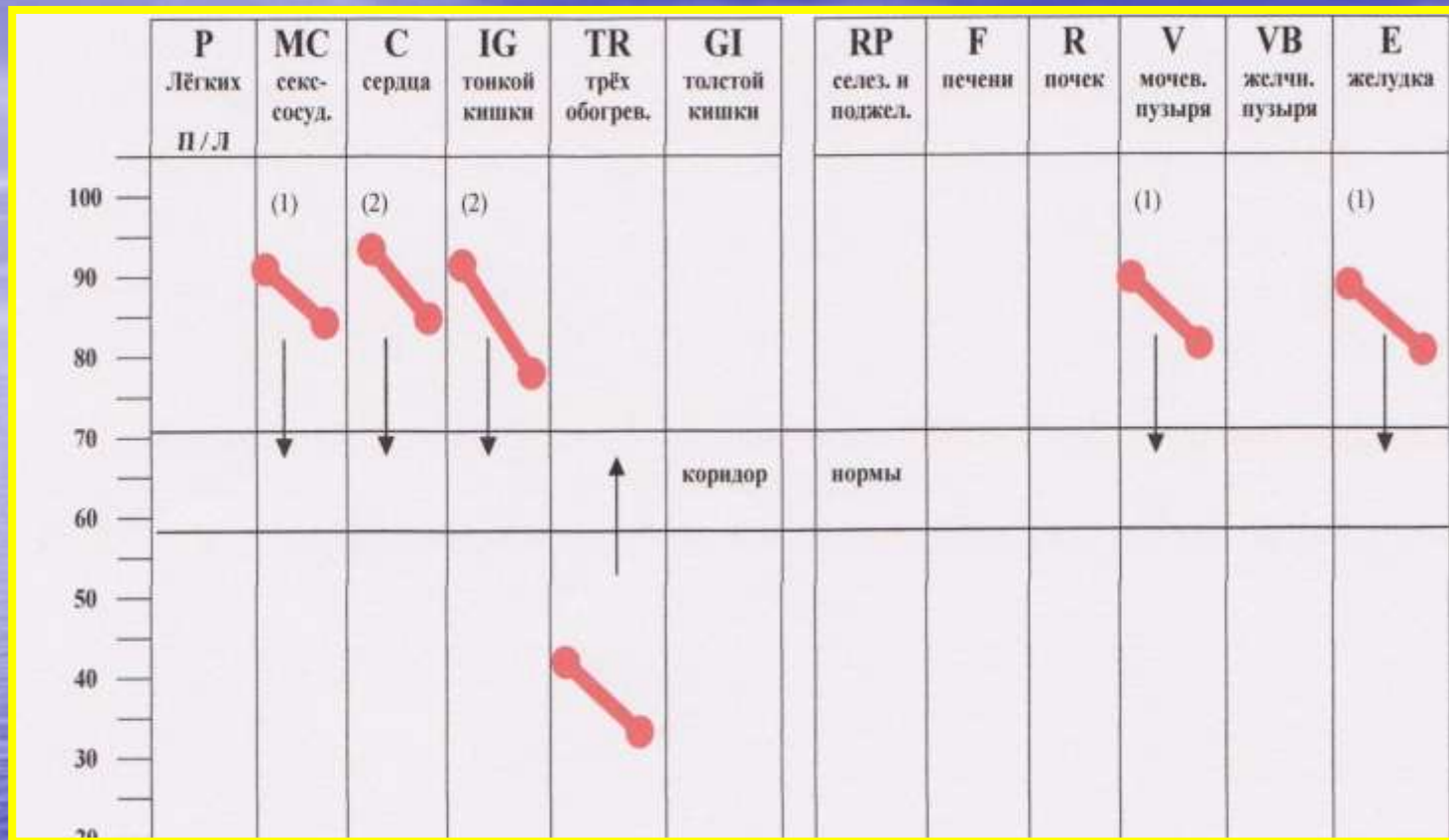
- эмоциональная
устойчивость

- доверие

- спокойствие

- расслабленность





Нормализация функционального состояния некоторых меридианов после 35-минутной АТ для систематически практикующего человека. Продолжительность действия – 12-24 часа.

Табидзе А.А., «ПСИХОТЕРАПИЯ», №4, 2010, стр. 29-34

МЕТАФОРЫ АТ

ЛУНА



АДЕКВАТНОЕ
ИЗОБРАЖЕНИЕ
ЛУНЫ



ЛУНА



ЛУННАЯ ДОРОЖКА



СПОКОЙНАЯ ГЛАДЬ

ОЗЕРА

СОЗНАНИЯ

ВОЛНЕНИЕ

ОЗЕРА

СОЗНАНИЯ



МЕТАФОРЫ АТ

Психологический портрет



Творческий человек – художник,
создатель своего характера

АТ - 1 «Расслабление и релаксация»

- тренинг внутреннего спокойствия
- **ГРУНТОВКА**

АТ - 2 – СПОКОЙСТВИЕ +

1. эмоциональная устойчивость
2. самоирония
3. эмоциональная выразительность
4. инициатива
5. проявление любви и т.п.

Главный инструмент психолога - это его хорошее функциональное психическое состояние.

НАВЫК психогигиены (навык прослушивания АТ-2)
- базовый профессиональный навык психолога,

азбука практического психолога

Основной механизм психологического взаимодействия

- **психическое заражение:**

- **бодротью**
- **здоровьем**
- **оптимизмом**
- **лидерством**
- **верой в успех**

**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**



WWW.RELAX-CD.RU

Музыка – Китаро « Шёлковый путь».
Полный текст АТ-1, АТ-2 на этой флешке
ВОПРОСЫ ?

Аутогенная Тренировка №1 «Расслабление и релаксация»

Дорогие друзья!

Вы слушаете обучающий сеанс расслабления и релаксации. Учёные-психологи установили, что нахождение в течение нескольких минут в этом расслабленном релаксационном состоянии способствует снятию усталости, восстановлению сил, оздоровлению и раскрытию творческого потенциала.

Выберите себе место, где Вас никто не смог бы отвлечь от путешествия во внутренний мир. Попросите, чтобы вас не беспокоили в течение 30-40 минут. Отключили телефон.

А теперь сели удобнее на стуле, или расположились полулёжа в кресле или на диване. Спокойно и мягко положили руки на колени. Прикрыли глаза. Сосредоточились на своих внутренних ощущениях. Почувствовали, насколько удобно расположились Ваша правая нога, левая нога, правая рука, левая рука, туловище, голова. При необходимости расположились ещё удобнее. Вы можете отметить, что в таком удобном положении легко расслабляться. По завершению занятий Вы откроете глаза. Голова будет чистой, свежей, ясной, а всё тело отдохнувшим.

По мере того, как Вы сейчас настраиваетесь на мой голос - события дня, внешние шумы, звуки постепенно отступают в сторону, и Вы погружаетесь во внутренний мир; мир телесных ощущений, образных представлений, эмоций, чувств. Дыхание ровное, спокойное, незаметное.

Дышится легко, спокойно и приятно. Почувствуйте, как с каждым выдохом тело становится несколько легче. И вместе с этим всё больше и больше расслабляется.

Сейчас Вы также осознаёте, что в любую минуту способны, если возникнет желание или необходимость, остановить занятие и выйти из этого состояния.

Начинаем расслабление с ног. Сосредоточили внимание на правой ноге. Расслабляется стопа, голень, бедро. А теперь внимание переносится на левую ногу. Расслабляется стопа, голень, бедро. Приятная волна покоя и тепла начинают охватывать обе ноги. Внимание переносится выше. Расслабляются мышцы живота, поясницы, груди, спины. Хорошо.

А теперь сосредоточились на правой руке. Расслабляется большой палец, указательный, средний, безымянный, мизинец. Расслабляется ладонь правой руки, предплечье, плечо. А теперь сосредоточились на левой руке. Расслабляется большой палец, указательный, средний, безымянный, мизинец. Расслабляется ладонь, предплечье, плечо. Со временем Вы можете заметить, что правая и левая руки становятся лёгкими, невесомыми и, как бы, исчезают из ощущений.

А теперь сосредоточились на лице. Все мышцы лица расслабляются. Разглаживается кожа лба, расслабляются уголки глаз, замирает движение век. Расслабляются жевательные мышцы, губы, подбородок. Подбородок слегка отвисает. Выражение лица становится умиротворённым, как у спящего человека.

Но вы не засыпаете. Приятное расслабление разливается по всему телу с ног до головы. Возникает ощущение, что тело теряет свой вес, как бы погружаясь в тёплую воду. Это и есть состояние расслабления тела. Попробуйте запомнить ощущение этого приятного расслабленного состояния.

Сейчас, Вы наверно замечаете, как по мере расслабления тела чувство приятного покоя всё сильнее охватывает Вас. Это тот покой, в который Вы погружаетесь в любимой обстановке: дома, на природе, на отдыхе. Это чувство покоя может быть также связано с приятными моментами в Вашей жизни. И в памяти, возможно, сейчас всплывают эти приятные воспоминания. Насладитесь этим приятным состоянием покоя души. Попытайтесь запомнить ощущение этого комфортного состояния.

По мере достижения состояния расслабления и покоя, Вы можете заметить, как ваши мысли замедляются. Возникают паузы, просветы, промежутки между ними. Время от времени появляются удивительно приятные ощущения безмолвия ума и внутренней тишины. Это подобно тому, как тают, рассеиваются облака, и появляется бескрайнее голубое небо, безбрежная гладь океана, бесконечно заснеженная равнина, чистый лист бумаги.

П
о
д
г
о
т
о
в
к
а

I
этап
-
расслабление
тела

II
этап
успокоение
эмоций

III
этап
-
безмолвие
ума

<p>Ваше тело засыпает. А сознание остаётся активным, ясным, чистым. Вы как бы здесь и не здесь. Часть сознания как бы отстраняется от тела. Как бы наблюдает за ним со стороны. Это возникает состояние отстранённости, отрешённости сознания. Вы ничего не ожидаете, не желаете. А только наслаждаетесь этим необыкновенным внутренним комфортом и всё глубже и глубже погружаетесь в это необыкновенное, удивительное, чудесное, неповторимое, фантастическое состояние, в котором всё возможно. В этом состоянии вы, как бы превращаетесь в бестелесное эфемерное существо, волшебным образом способное в мгновение ока преодолевать любые расстояния, перемещаться в любое пространство, проникать в любое время, создавать любые ситуации. Пройдём ещё раз через этапы погружения во внутренний мир. Звучат соответствующие слова, способствующие приятному достижению этого особого релаксационного состояния: расслабление тела, покой души, безмолвие ума, отстранённость сознания. Волевым усилием вы легко преодолеваете сонливость. Тело спит, а сознание бодрствует. Это и есть состояние релаксации. Почувствовали. И постарались сохранить в памяти это приятное состояние релаксации. Хорошо.</p>	<p>IV этап - устойчи- вость ясного сознания</p>
<p>Пребывая в этом комфортном состоянии, Вы начинаете понимать, что можете самостоятельно научиться достигать этого состояния снова и снова. И потом, когда Вы захотите, Вам только стоит поудобнее расположиться, положить руки на колени и снова разрешить себе обрести ощущение расслабления, покоя, безмолвия и отстранённости. И снова отправиться в чудесное внутренне путешествие. Например, это может быть путешествие в тёплый солнечный день. Представьте, голубое безоблачное небо. Высоко парящая птица. И хочется стать частью этого парения. Лёгкость. Невесомость. Чудесный полёт. Хорошо. Насладитесь ощущением этого чудесного полёта. При этом возможно, вы наблюдаете проплывающие под Вами заснеженные горные вершины, просторы океана, чудесные картины природы. Лёгкость, невесомость, чудесный полёт. Замечательно. Полёт завершается. А теперь вообразите: Вы идёте по лесной горной тропинке. Свежий ветерок ласкает лицо. Вы слышите шелест листвы, пение птиц, журчание ручья. От этого ручья веет свежестью. Это источник приятной, серебристой, живительной энергии. Возможно, у Вас возникает желание очиститься, промыться этой энергией. Представьте, как с каждым вдохом приятная энергия ручейка проникает в Ваше тело, заполняя каждую его пору, каждую его клеточку. Вы с радостью поглощаете эту энергию. Она омывает, очищает Вас. С каждым выдохом отработанная энергия покидает Ваше тело. Почувствуйте, как постепенно в такт с дыханием тело наливается свежестью, здоровьем, бодростью, жизненной силой. Замечательно. Итак, прогулка по лесу завершается.</p>	<p>Примеры: полёт над облаками прогулка по лесу</p>
<p>Аналогично тому, как настойчивый спортсмен с помощью ежедневных тренировок постепенно набирается силы и выносливости своих физических качеств, так и с помощью настоящих занятий достигаются сила и устойчивость Ваших душевных качеств. С каждым занятием состояние расслабления и релаксации достигается быстрее, становится глубже, комфортнее, устойчивее. Аутогенная тренировка завершается. Возвращаемся в исходное состояние. Вы прекрасно отдохнули. Накопили сил. Зарядились энергией. Глаза открываются. Улыбнулись. Сжали руки. Сделали глубокий вдох и сладко потянулись. Ежедневные занятия в течение двух-трёх месяцев оздоровят Вас, сформируют положительные качества, помогут преодолевать трудности. Сеанс закончен. Встали. Помассировали шею. Слегка попрыгали. И начали активный танец. До свидания! До следующей встречи!</p> <p>Источник: www.relax-cd.ru</p>	<p>Выход из состояния и активи- зация</p>

Аутогенная Тренировка №2 «Уравновешенность и устойчивость к стрессу»

Дорогие друзья!

Этот сеанс прослушивается после неоднократной отработки первого сеанса «Расслабление и релаксация». Настоящее занятие поможет вам сформировать качества спокойного, уравновешенного, уверенного в себе человека, поможет приобрести эмоциональную устойчивость, которая является главной защитой от психосоматических заболеваний.

А теперь отключили телефон. Сели удобнее на стуле или расположились полужёла в кресле или на диване.

Спокойно и мягко положили руки на колени. Прикрыли глаза. Сосредоточились на своих внутренних ощущениях. По мере того, как вы сейчас настраиваетесь на мой голос, события дня, звуки, постепенно отступают в сторону, и вы погружаетесь во внутренний мир, мир телесных ощущений, образных представлений, эмоций, чувств.

По завершению сеанса вы откроете глаза. Голова будет чистой, свежей, ясной, а всё тело отдохнувшим. А сейчас Вы начинаете расслабляться. Дыхание ровное, спокойное, незаметное. Дышится легко, спокойно и приятно.

Прочувствуйте, как с каждым вдохом тело становится несколько легче и вместе с этим всё больше и больше расслабляется.

Внимание переносится на ноги. Расслабляется правая нога от кончиков пальцев до бедра. Хорошо. Левая нога от кончиков пальцев до бедра. Хорошо.

Расслабляются мышцы живота, поясницы, груди, спины.

Расслабляется правая рука от кончиков пальцев до плеча. Левая рука от кончиков пальцев до плеча.

Со временем вы можете заметить, как ваши правая нога, левая нога, правая рука, левая рука, туловище становятся всё более лёгкими, и, как бы, исчезают из ощущений.

Внимание переносится на лицо. Мышцы лица расслабляются. Выражение лица становится умиротворённым, как у спящего человека. Приятное расслабление разливается по всему телу с ног до головы. Хорошо.

По мере расслабления тела чувство приятного покоя ещё сильнее охватывает вас. Насладитесь этим приятным состоянием покоя души. Хорошо. Тело засыпает и вместе с этим постепенно возникает удивительно приятное ощущение безмолвия ума и внутренней тишины, отстранённости, отрешённости сознания. Расслабление тела, покой души, безмолвие ума, отстранённость сознания. Волевым усилием вы легко преодолеваете сонливость. Тело спит, а сознание бодрствует.

Лёгкость, невесомость, чудесный полёт. Тело спит, а сознание бодрствует.

А теперь, в качестве первого упражнения, представьте и прочувствуйте, как хорошо, приятно и даже выгодно быть спокойным, уравновешенным в любой ситуации, уверенным в своих силах человеком. Представьте, что вы именно такой человек. Сейчас, и это очень важно, вы можете отметить про себя, что в этом состоянии расслабления и релаксации вас практически невозможно обидеть, или унижить, или оскорбить. Или вызвать негативные реакции раздражения, негодования, мстительной агрессии, душевного страдания. Сейчас вы выше этих негативных реакций. Какие бы неприятности сейчас с вами не происходили, они вас не задевают. И вы сохраняете трезвый ум и спокойное сердце.

Учёные-психологи установили, что негативные реакции и негативные переживания вызваны только способностью возбуждённого ума так привычно реагировать на нежелательные события. И приводя ум в равновесие с помощью настоящих занятий, эта способность к отрицательному реагированию постепенно снижается и ослабевает.

Прочувствуйте вновь насколько вы спокойный, уравновешенный, уверенный в себе человек в этом расслабленном состоянии. Вы спокойны и невозмутимы. Хорошо.

Укороченная
Аутогенная
Тренировка
№1

Упражнение
1

<p>В качестве второго упражнения представьте себе человека, который был бы для вас примером для подражания. Это может быть ваш близкий, знакомый, литературный или экранный герой, или собирательный образ. Ярко представьте этот образ. Представьте, как он спокойно говорит, как уверенно двигается, доброжелательно улыбается. А теперь попытайтесь вжиться в этот образ, в этого человека. Стать им. Его тело, руки, ноги, туловище, голова становятся Вашим телом. С каждым днём вы всё лучше и лучше сливаетесь с этим образом. С каждым занятием у вас всё более спокойная походка, уверенные движения, ясные внимательные глаза, выразительный голос, лёгкая приветливая улыбка. Ещё раз вживитесь в этот образ. Прочувствуйте, насколько он вам становится удобным. Хорошо.</p>	<p>Упражнение 2</p>
<p>А сейчас в качестве третьего упражнения вспомните себя в какой-либо сложной и неприятной для себя ситуации со своими родными, друзьями или знакомыми. В ситуации дома, на работе, на улице. Когда вы испытывали стресс, теряли самообладание, обиделись. Примите пока эту ситуацию. Признайте её. Это ведь реальность. Подобная ситуация опять может случиться в вашем ближайшем будущем. И в этой ситуации вам хотелось бы изменить поведение, поступить по-другому. Спокойнее. Без мешающего волнения. Благоразумнее. Мудрее. Представьте сейчас в своём воображении, что такая ситуация опять возникла. Представьте в подробностях внешнюю обстановку, подробнее своего собеседника: как он одет, выражение его лица, жестикуляцию, голос. И теперь, как бы со стороны, как бы на экране вы видите своё спокойное лицо, расслабленные руки. Ощущаете свой спокойный голос. Чувствуете отсутствие внутреннего напряжения. Здесь вы также замечаете, что легко контролируете себя и ситуацию. Вам нравится этот новый сценарий, этот новый опыт, эта новая манера поведения. Ещё раз просмотрите в воображении этот сценарий. Хорошо. С каждым днём этот опыт всё сильнее закрепляется в вас, и вы всё больше и больше нравитесь себе и окружающим. У вас всегда спокойная походка, уверенные движения, ясные внимательные глаза, выразительный голос, лёгкая, приветливая улыбка и хорошее настроение.</p>	<p>Упражнение 3</p>
<p>Путешествие во внутренний мир продолжается. А теперь вообразите тёплый солнечный день. Вы слышите шелест листвы, пение птиц. Вы идёте по опушке леса. Вокруг вас молодые, стойкие, устойчивые, крепкие деревья. Здесь и берёзка, и ель, и дуб, и многие другие породы. Ваш взгляд останавливается на одном из этих деревьев. Возможно, у вас возникает желание прикоснуться к нему. Прикоснуться к его тёплой коре, обнять ствол этого стройного прекрасного дерева. Представьте, как вы сливаетесь с этим деревом. Ваши ноги становятся корнями этого дерева, они как бы крепко вросли в землю. Представьте, ваше туловище - это ствол выбранного вами стройного, устойчивого, крепкого дерева. Руки – ветви, пальцы – листья. С каждым вдохом живительные соки матери-земли мягко струятся через корни – ступни ног по вашему туловищу – стволу, наполняя вас жизненной силой. С каждым вдохом эта энергия приятным теплом постепенно разливается по всему телу. Ощущение стройности, устойчивости, наполняют вас уверенностью и покоем. Итак, путешествие по лесу завершается.</p>	<p>Упражнение «стройное устойчивое дерево»</p>
<p>Всё, что показалось вам важным во время этого сеанса, отложилось в вашем сознании. Аналогично тому, как настойчивый спортсмен с помощью ежедневных тренировок постепенно набирается силы и выносливости своих физических качеств, так и с помощью настоящих занятий, тренируя в воображении опыт достойного и успешного поведения, достигаются уверенность и эмоциональная устойчивость ваших душевных качеств. Аутогенная тренировка завершена. Возвращаемся в исходное состояние. Вы прекрасно отдохнули. Накопили сил. Зарядились энергией. Глаза открываются. Улыбнулись. Сжали руки. Сделали глубокий вдох и сладко потянулись. Ежедневные занятия в течение 2-3 месяцев значительно оздоровят вас, сформируют положительные качества, помогут преодолеть трудности. Сеанс закончен. Встали. Помассировали шею. Слегка попрыгали. И начали активный танец. До свидания. До следующей встречи.</p>	<p>Выход и активизация</p>