**АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА.**

**ПЛАН РАБОТЫ:**

1. **ВВЕДЕНИЕ**
2. **ИСТОКИ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ**
3. **ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ**
4. **КОГДА И В КАКОЙ ПОЗЕ ДЕЛАЮТ УПРАЖНЕНИЯ**
5. **СНЯТИЕ САМОВНУШЕНИЯ**
6. **ТЕХНИКА ТРЕНИРОВКИ**
7. **ФОРМУЛЫ ЦЕЛИ**
8. **НЕДОСТАТКИ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ**
9. **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**
10. **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.**

**1. ВВЕДЕНИЕ.**

В современной жизни человек подвергается многим негативным факторам, таким, как стресс, переутомление, и многое другое, что отрицательно сказывается как на физическом, так и на психическом здоровье. Примерно две трети всех заболеваний имеют полностью или частично психическую природу. Из-за растущей нагрузки на психику, с одной стороны, и в результате снижения физических нагрузок, с другой стороны, к психике и всему организму человека предъявляются более высокие, чем прежде, требования. Современный человек испытывает большие нагрузки, но многие из них, вредящие здоровью, создает сам. Он взвинчивает себя и окружающих, сам загоняет себя в стрессовые ситуации. Рано или поздно следствием становятся болезни.

Не нужно особо пояснять, какие психологические нагрузки выпадают на долю практикующего психолога, и как важно для него сохранить свое здоровье на благо и себя и своих пациентов. Последствием нарушения сферы саморегуляции здесь могут стать синдром хронической усталости, сопровождающийся бессонницей, угнетенным настроение. Или психическое выгорание – физическое, эмоциональное и умственное истощение – эмоциональное опустошение, деперсонализация (цинизм к пациенту), редукция профессиональных достижений – сознание неуспеха. А так же психосоматические расстройства.

Работа по саморегуляции для психолога необходима, возможно, в гораздо большей степени, чем для многих других профессий. Она затрагивает четыре основные сферы:

1. Эмоциональные процессы
2. Интроцепцию – телесные процессы и ощущения.
3. Когнитивные процессы
4. Поведенческую сферу.

Психологу необходимо работать со всеми сферами. Существует большое количество техник в различных направлениях психологии и телесно - ориентированной терапии, с помощью которых возможно снятие напряжения, негативных эмоций и ощущений. Необходимы экстереоризация – вывод внутреннего во вне (эмоции, самооценка, телесные ощущения), децентрация – смещение внимания с себя на что-либо (например на животных), кроме того существуют многочисленные техники релаксации. На одной из таких техник мы бы хотели остановиться подробнее в данной работе. Речь пойдет об аутогенной тренировке.

**2. ИСТОКИ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ.**

Аутогенная (от греч.autos – сам и genos – возникающий) тренировка – метод самовнушения, предложенный немецким психотерапевтом И.Шульцем в 1932г. при этом методе первоначально путем самовнушения вызывается ощущение тяжести в теле и таким образом достигается состояние мышечного расслабления – релаксации. Затем проводятся самовнушения, направленные на различные функции организма. До 1910 года Шульц работал в Бреслау в пользовавшейся большой популярностью клинике гипноза. Здесь зародился его интерес к той области науки, которая известна сегодня под названием психосоматической медицины. Уже в появившейся в 1920 году работе «Образование слоев в гипнотической духовной жизни» просматривается основная концепция аутотренинга. Участвовавшие в его экспериментах лица «с абсолютной регулярностью» переживали в состоянии гипноза два состояния: «характерную тяжесть», особенно в конечностях и характерную «теплоту». Тяжесть связана с ослаблением тонуса стенок кровеносных сосудов. Отсюда родилась мысль вызывать состояние аутогипноза путем самовнушения ощущений тяжести в теле. в 1932 году Шульц выставил на суд общественности большую монографию «Аутогенная тренировка, концентрированная саморелаксация». За этим первым изданием последовали многочисленные другие, а также переводы на другие языки.

Аутогенная тренировки является методом саморегуляции психических и вегетативных функций. Поэтому она не только нашла лечебное применение, но и стала использоваться в педагогике, спорте, на промышленных предприятиях.

С лечебной целью аутогенная тренировка может быть применена в качестве симптоматического средства для устранения различных обратимых нарушений, в первую очередь у больных неврозами.

При лечении аутогенной тренировкой бессонницы, связанной с трудностью засыпания, вызывается состояние покоя и релаксации. Из этого состояния больной сам себя не выводит, и оно быстро переходит в сон. Особенно хорошо поддаются лечению нарушения сна, вызванные доминированием в сознании тех или иных переживаний. Здоровые люди, занимавшиеся аутогенной тренировкой, отмечают, что она позволяет им, вызвав состояние релаксации, быстро засыпать даже в неблагоприятной и необычной обстановке при наличии помех.

При состояниях тревожного ожидания у больных неврозами, эмоциональной напряженности, предоперационных волнениях, страхе (невроз страха, фобии) вызывается мышечная релаксация и проводятся систематические самовнушения (формулы: «Я спокоен, всегда спокоен»). Таким образом удается предупредить, устранить или смягчить тревогу.

Аутогенная тренировка применяется как в групповой терапии, так и в индивидуальной работе пациента под наблюдением ведущего тренировку психолога, или самостоятельно.

Однако, тема нашей работы – саморегуляция, поэтому групповые методы мы рассматривать не будем. Остановимся подробнее, как с помощью аутогенной тренировки вернуть себе хорошую форму.

**3. ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ.**

Состояние мышечной релаксации и покоя, возникающее во время аутогенной тренировки, сопровождается ослаблением тонуса не только поперчнополосатой, но и гладкой мускулатуры, а также уменьшением эмоциональной напряженности. В этом отношении аутогенная тренировка может быть отнесена к методам релаксации (мышечного расслабления).

Во время релаксации наступает некоторое снижение артериального давления, замедление частоты пульса (в среднем на 4-6 ударов в минуту); дыхание становится более медленным и поверхностным. Состояние релаксации характеризуется легкой сонливостью, которая может переходить в сон. Исследование электрической активности головного мозга показало, что в начале релаксации отчетливо выступает α-ритм. В дальнейшем в одних случаях отмечается снижение электрической активности мозга, в других – появление медленных волн различной частоты (от 2 до 7 в секунду) и амплитуды (от 25 до 100мкВ). Они были либо единичными, любо следовали целыми сериями, появляясь периодически. Во время самовнушений (вызывания представлений тепла) отмечалась депрессия фонового ритма, главным образом в начале самовнушений.

Диффузный характер изменений электрической активности, как во время релаксации, так и в момент самовнушений, говорит о влиянии ретикулярной формации. Релаксация, уменьшая поток интероцептивных импульсов, ведет к снижению реактивности гипоталамуса и тем самым к уменьшению эмоциональной возбудимости.

Состояние покоя и релаксации является гипнотическим фазовым. В связи с чем особую силу приобретают самовнушения. Особенностью релаксации является то, что на вызвана самовнушением и что при ней гипнотическое состояние может быть избирательным по направленности, благодаря чему возможны контроль за своими переживаниями и осуществление дальнейших самовнушений.

Возможность произвольного изменения температуры кожи на несколько градусов с помощью аутогенной тренировки отмечает ряд авторов. Анестезия может быть вызвана в 50% лиц, занимающихся аутогенной тренировкой. Можно учиться путем самовнушения произвольно ускорять частоту сокращений сердца, например, с 68 до 144 в минуту и замедлять ее до 46 в минуту.

С помощью аутогенной тренировки можно резко повысить способность к визуализации представлений. В состоянии релаксации иногда удается вызвать гипермнезию. Так, испытуемые смогли полностью вспомнить стихотворение, которое учили в детстве, в то время как пред этим в бодрствующем состоянии им удавалось вспомнить лишь 1-2 строчки этого стихотворения.

При помощи аутогенной тренировки можно научиться погружать себя в аутогипнотическое состояние, во время которого путем самовнушения вызывать автоматическую речь (глоссолалию) и автоматическое письмо (внушая себе: «моя рука пишет сама собой, без моего участия»), влиять на время простой реакции. Быстрый переход от одного поясного времени в другое вызывает необходимость перестройки циклических ритмов организма (ритма сна – бодрствования, приема пищи, физиологических отправлений). Было показано, что лица, овладевшие техникой аутогенной тренировки, могут путем самовнушения значительно ускорять и облегчать перестройку этих циклических процессов.

При помощи аутогенной тренировки можно научиться просыпаться в строго заданное время. Иногда удается путем самовнушения выработать «сторожевой пункт» во время естественного сна, обеспечивающий возможность восприятия речи. Во время аутогенной тренировки могут возникать деперсонализационные переживания. Так, например, одновременно с чувством тяжести может возникнуть ощущение увеличения размеров руки, при самовнушении теплоты – ощущение чуждости или отсутствия конечности, иногда ее увеличения, в состоянии каталепсии – чувство невесомости тела. В генезе деперсонализационных переживаний, по всей вероятности, имеет значение изменение интероцептивных ощущений, связанных с мышечным расслаблением, изменением сосудистого тонуса и анальгезией, возникающих на фоне гипнотического фазового состояния.

Опыт аутогенной тренировки показал, что, для того, чтобы повлиять на вегетативную функцию, не поддающуюся произвольной регуляции, очень важно длительно и многократно вызывать представления, направленные на эту функцию. Тогда как бы проторяется путь от этого представления к вегетативным центрам, регулирующим эту функцию.

**4. КОГДА И В КАКОЙ ПОЗЕ ДЕЛАЮТ УПРАЖНЕНИЯ.**

Шульц постоянно указывает на о, что «только точный систематический и методический подход обеспечит успех метода в рамках его возможностей». Выбрать наиболее благоприятное для себя время каждый может сам. Чаще всего последнее упражнение совпадает со временем отхода ко сну. Вечерняя тренировка абсолютно необходима.

В начале курса на первое упражнение отводится примерно две минуты. К окончанию курса можно посвящать каждому из них уже по пять минут. Если к упражнениям добавляются еще формулы цели, то оно может длиться до десяти минут. При освоении аутотренинга надо, как правило, делать упражнения три раза в день. Если вы довольны результатами, то можно автоматически переходить к поддерживающему режиму. Однако тренироваться надо хотя бы раз в день. Обычно первые 3 недели занятия длятся до1-2 минут не дольше, последующие - 2-5 минут или немного дольше.

Упражнения на расслабление необходимо проводить в соответствующей позе – позе извозчика. Для ее принятия надо в сидячем положении выпрямиться, расправить позвоночник и свободно осесть всем телом. При этом нельзя допускать сдавливания живота и нагибаться слишком далеко вперед. Голова свободно свисает на грудь. Руки без напряжения лежат на коленях. Они не должны соприкасаться, потому что это чаще всего мешает сосредоточиться и отвлекает. Локти слегка согнуты, ноги немного раздвинуты. Голень составляет с бедром угол около 90 градусов, то есть ноги стоят на полу вертикально. Глаза закрыты. Язык свободный и тяжелый, нижняя челюсть свободно отвисает, но рот закрыт.

Многим больше всего нравится упражняться лежа. Самая распространенная поза при этом – лечь удобно на спину и подложить что-нибудь под голову, чтобы она была слегка приподнята. Локти здесь также слегка согнуты, ладони лежат на уровне бедер. Если кто-то испытывает в этой позе тянущие боли или неудобство в области грудной клетки, можно положить подушку под плечи. Ступни ног в расслабленном состоянии должны быть немного разведены. Если они направлены вертикально вверх, это свидетельствует о скрытом напряжении.

Обычно труднее добиться результата, если все время тренироваться в разных положениях. К позе необходимо привыкнуть.

От умения расслабляться в течение дня зависит наше самочувствие. Человек, чье тело находится в физическом напряжении, закрепощен и душевно, и его взаимоотношения с внешним миром зачастую тоже натянутые.

**5. СНЯТИЕ САМОВНУШЕНИЯ.**

Мысли, представления, а еще в большей степени формулы цели имеют тенденцию претворяться в жизнь. Таким образом, если мы в соответствии с первой формулой представляем себе, что «правая (левая) рука тяжелая», то в ней наступают изменения, симптомы которых впоследствии необходимо «снять». Здесь необходимо строго следовать указаниям Шульца. Даже если вы вообще ничего не почувствовали, снятие внушения необходимо в любом случае. Формулы снятия звучат так:

«Руки напряжены», или:»Разогнуть и согнуть руки», «Глубоко вздохнуть», «Открыть глаза».

При этом надо энергично согнуть и разогнуть руки. Видимо, достаточно просто напрячь и расслабить несколько раз мышцы поочередно на обеих руках. Действие будет то же самое, что и при сгибании и разгибании рук. Снятие действует хуже, если сначала открыть глаза, а потом напрячь мышцы рук и глубоко подышать. В этих случаях может продолжительное время чувствоваться тяжесть и онемение рук. Некоторые участники курсов сообщали, что ощущение тяжести сохраняется в течение нескольких часов или даже дней. Анализ показал, что снятие внушения было произведено не правильно.

Чем решительнее, энергичнее и тщательнее проводиться снятие, тем эффективнее выход из аутогенного погружения. Если вы заснули во время выполнения упражнения в постели, то снятие не требуется.

Аналогичным образом обстоит дело, если вам в процессе выполнения упражнений дома что-то помешало, например, звонок в дверь или телефон. В этом случае человек переживает краткий шок, который делает ненужным снятие внушения.

**6. ТЕХНИКА ТРЕНИРОВКИ.**

Каждая тренировка начинается с сосредоточения на спокойствии, которое известно из всех видов медитации. Все методики расслабления начинаются с настройки на спокойствие, которая не является сама по себе упражнением аутогенной тренировки и которую Шульц называл «целеуказующей интермедией».

Цель: 1. Сужение сознания, фильтрация внешних ощущений, подавление внутренних раздражителей (обрывков мыслей).

2. Успокоение.

Формула звучит так:

«Я совершенно спокоен» (1-2 раза)

Если вы перед тренировкой нервничали или были возбуждены, то рекомендуется следующая формула:

«Я совершенно спокоен и расслаблен» 1-4 раза.

Следует выбрать одну из формул и попытаться представить ее себе как можно нагляднее. При этом необходимо представлять, что желанное спокойствие уже наступило. Необходимо быть внимательным, не слишком наблюдать за своим состоянием и не пытаться оценивать свои успехи. Нежно вести себя пассивно, не включая волю.

В процессе тренировки нужно будет последовательно овладеть шестью упражнениями. Овладение каждым из них занимает 10-14 дней, т.е. всего для овладения техникой потребуется около 2-3 месяцев. После этого желательно самостоятельно продолжать тренировку хотя бы по одному разу в день еще в течение 4-6 месяцев, чтобы в совершенстве овладеть техникой и быть способным быстро, автоматически, в любой обстановке оказать влияние на соответствующую функцию организма.

**Упражнение 1. – вызывание ощущения тяжести.**

Мысленно повторяют без всякого напряжения формулу:

1). «Правая (у левшей – левая) рука тяжелая» - 6 раз

2). «Я совершенно спокоен» - 1 раз.

Иногда для контроля можно попытаться чуть-чуть приподнять руку, чтобы убедиться в появлении ощущения тяжести. Упражнение повторяют 10-14 дней. После первых 4-6 дней упражнений ощущение тяжести в руке становится все более отчетливым. Далее оно распространяется на обе руки, на обе ноги и, наконец, на все тело. Тогда соответственно внушают себе: «Обе руки… обе ноги… все тело стало тяжелым».

Когда освоено первое упражнение, то есть удается вызвать ощущение тяжести, переходят ко второму.

**Упражнение 2 – вызывание ощущения тепла.**

Мысленно повторяют:

1). «тело тяжелое» (вызывается ощущение тяжести и мышечного расслабления) – 1-2 раза

2) «Я совершенно спокоен» - 1раз

3) «Правая (левая) рука теплая – 5раз.

В процессе тренировок, по мере того как ощущение тепла возникает во второй руке, далее в ногах и затем во всем теле, переходят к формулам «обе руки теплые», «руки и ноги теплые», «тело теплое». Упражнение считается усвоенным, когда ощущение тепла вызывается легко и отчетливо.

**Упражнение 3 – регуляция ритма сердечной деятельности.**

Вызывается ощущение тяжести, покоя, тепла, как в упражнении 2 (однократное повторение соответствующей формулы). Затем мысленно 5-6 раз повторяют формулу: «Сердце бьется спокойно и мощно». Предварительно рекомендуется научиться мысленно считать сердцебиения. Если этого умения нет, то при выполнении упражнения первые дни рекомендуют класть правую руку на область сердца, чтобы ощущать сердечный толчок (под локоть руки подкладывается подушечка, чтобы рука лежала повыше). Упражнение считается усвоенным, когда удается влиять на ритм сердечной деятельности.

**Упражнение 4 – регуляция дыхания.**

Вызывается ощущение, появляющееся при выполнении упражнений 1-3, - тяжести, покоя и т.д. затем мысленно 5-6 раз повторяют формулу: «дыхание спокойное» или, чтобы подчеркнуть, что акт дыхания протекает при этом автоматически, без напряжения, можно применить формулу: «дышится спокойно».

**Упражнение 5 – влияние на органы брюшной полости.**

Подмечается, что солнечное сплетение находится примерно на середине расстояния между нижним краем грудины и пупком. Вызываются такие же ощущения, как при выполнении упражнения 1-4. затем мысленно 5-6 раз повторяют формулу: «Солнечное сплетение теплое, излучает тепло».

При появлении отчетливого ощущения тепла в эпигастральной области упражнение считается усвоенным.

**Упражнение 6 – вызывание ощущения прохлады в области лба.**

Вначале вызываются ощущения, соответствующие описанным 5 упражнениям. Затем 5-6 раз мысленно повторяют формулу: «Лоб приятно прохладный» или «лоб слегка прохладный» (не холодный!). упражнение усвоено, когда вы научитесь вызывать отчетливое ощущение легкой прохлады в области лба.

**Упражнение для шеи и затылка.**

Встречаются случаи, когда избавиться от головной боли путем выполнения упражнения для головы не удается или затруднительно. Уже Шульц советовал в этом случае воздействовать на затылок. Он рассматривал упражнение для шеи и затылка как альтернативу упражнению для головы. Однако, поскольку боли в затылке встречаются очень часто, можно рассматривать это упражнение как седьмую стадию аутотренинга, а иногда и делать его перед упражнением головы.

Его цель – путем создания ощущения тепла избавиться от напряжений в задней части головы и таким путем ликвидировать боль в затылке.

Формула внушения может звучать следующим образом:

«Шея и затылок расслабленные, мягкие и приятно теплые» или «Затылок расслабленный, мягкий и теплый (как будто кто-то там дышит)», или «Лоб приятно прохладный, голова легкая и ясная, затылок приятно теплый».

Не следует путать: лоб всегда приятно прохладный, а затылок и шея, наоборот, всегда мягкие и теплые. Большинство головных болей удается снять путем упражнения для затылка, однако при сильных болях это упражнение приходится делать дольше, чем обычно, порой до одного часа.

Когда то, или иное упражнение хорошо освоено, длинные формулы самовнушения заменяются краткими: « спокойствие», «тяжесть», «тепло», «сердце и дыхание спокойное», «солнечное сплетение теплое», «лоб прохладный».

После окончания упражнений сидят спокойно, первые 2 недели тренировок 30-60секунд, в дальнейшем – дольше (сколько захочется). После этого всегда дают «отбой» - снятие внушения было описано нами выше.

Первые недели сеансы лучше проводить в тишине, при неярком свете, последующие – при нерезком шуме, с тем чтобы привыкнуть сосредоточиваться в любой обстановке (сеансы можно проводить во время езды в автобусе или поезде).

Эти шесть упражнений Шульца относятся к «низшей ступени» аутогенной тренировки, позволяющей избирательно воздействовать на некоторые вегетативные и психические процессы. К «высшей ступени», или аутогенной медитации (самосозерцанию), он относит упражнения, направленные на вызывание состояния нирваны со способностью к произвольной яркой визуализации представлений, а также разнообразного сновидного расщепления сознания, во время которого занимающийся сам себе задает вопросы и получает ответы в виде сновидных образов. К ним, по его мнению, могут переходить те, кто не менее 6-12 месяцев занимался аутогенной тренировкой. Эти упражнения не нашли широкого терапевтического применения, но так же хороши для саморегуляции.

**7. ФОРМУЛЫ ЦЕЛИ.**

Успехи тренирующихся в значительной степени зависят от, так называемых, формул цели.

Мы подвержены внушениям. Все, что проникает в подсознание, может снова всплыть в виде желания. Сознание не имеет к этому никакого отношения. Внушение в конечном счете – это всегда самовнушение. Это относится и к гипнозу. Мы можем понизить активность коры мозга, когда с помощью аутотренинга погружаемся в себя и особенно в период, непосредственно предшествующий засыпанию, как рекомендуют многие методики, берущие свое начало от Шульца. При этом мы автоматически приходим в состояние измененного внимания, которое называется гипноидным и имеет некоторые схожие черты с гипнозом.

Сильные же мотивировки (мотивированные цели) иногда оказывают воздействие и без большой подготовки. С помощью формул цели в аутотренинге мы можем сознательно мотивировать свое подсознание. Так, на пример, с помощью формул цели каждый может приобрести себе внутренний будильник или усовершенствовать его. Можно сказать себе:

«После крепкого (спокойного) сна я проснусь в пять часов».

Формулы цели в аутотренинге очень схожи с постгипнотическими внушениями. Он действительно могут обладать «гипнотической силой» и при умелом использовании могут оказывать почти такое же влияние, как и постгипнотические внушения.

Шесть основных упражнений гармонизируют функции органов тела. Тем же, кто еще не вполне доволен своими успехами в аутотренинге, можно с большой пользой использовать силу своих представлений с помощью самовнушения. Для этого необходимо пользоваться формулами цели.

В целом для закрепления формул внушения лучше всего использовать вечернюю тренировку перед сном. Как только организм начинает «переключаться» в другой режим, достаточно только сказать себе: «Спокойствие – тяжесть – тепло – сердце и дыхание спокойны и равномерны – по солнечному сплетению (по телу) разливается тепло – лоб приятно прохладный», а затем от 10 до 30 раз с максимальной интенсивностью внушать себе формулы цели. Они должны быть буквально «вбиты» в подсознание, чтобы затем могли из его глубин оказывать нужное воздействие. Чем глубже мы погружаемся в себя, чем больше отключаемся от внешних раздражителей, тем лучше укореняются в мозгу формулы цели.

Здесь остается большой простор для индивидуальности. Укоренению внушений в подсознание может способствовать произнесение формул цели в фазе выдоха. Некоторые соединяют этот процесс с сердцебиением, произнося с каждым ударом сердца один слог формулы.

Если во время упражнения вам, например, мешает шум, то можно проговаривать формулу скороговоркой. Это позволяет лучше сконцентрироваться. Действенность формулы слегка ослабляется, но она все же присутствует. Еще Фрейд указывал на то, что постоянное повторение может служить хорошим средством, чтобы внедрить что-то в подсознание.

Не обязательно после короткого перерыва в тренировках повторять все основные упражнения с самого начала. Зачастую достаточно перед формулой цели повторить: «Спокойствие – тяжесть – тепло и т.д.», чтобы автоматически сработал рефлекс. Более того, те, кто постоянно делают упражнения в одном и том же месте, подмечают, что достаточно принять привычную для тренировки позу, чтобы проявился нужный эффект.

В целом можно порекомендовать в течение одной тренировки внушать себе только одну формулу цели.

Самое важное, чтобы был сильный мотив. Кроме того, формула цели должна быть краткой и иметь по возможности позитивную форму.

Однако еще Шульц неоднократно указывал на то, то пользу могут приносить и запреты, и заповеди. Формулы цели должны соответствовать особенностям личности. С этим тесно связано и требование, чтобы формула цели соответствовала ситуации. Таким образом, ее иногда можно видоизменять даже во время тренировки.

Ритмически построенные формулы, как правило, запоминаются лучше. Есть существенная разница между фразами «Я сплю ночью крепко и спокойно» и «Ночью я сплю крепко и спокойно». Ритмично построенная фраза действует интенсивнее и позволяет лучше сконцентрироваться.

Это же относится и к рифмованным формулам. Иногда они кажутся несколько надуманными, но поскольку речь идет о формулах собственного сочинения, можно воздержаться от критики.

Еще действеннее могут оказаться формулы, построенные по принципу аллитерации, например, «слово становится силой». После окончания упражнения с формулами цели такая фраза произносится в конце 3-5 раз.

**8. НЕДОСТАТНИ МЕТОДА АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ.**

Недостатком метода является то, что требуется значительное время для его осуществления. Около ¼ тренирующихся прерывают преждевременно тренировку или потому, что им не удается сосредоточить внимание на ее выполнении, или вследствие скептического отношения к ней и скрытого сопротивления, или в результате недостатка выдержки, неспособности к длительному волевому усилию. Дети до10 лет обычно не могут освоить эту методику.

Целесообразно применять в комплексе с аутогенной тренировкой другие методы. Могут быть использованы мотивированное самовнушение, релаксационная гимнастика и другие.

**9. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

По словам Шульца, от аутогенной тренировки можно ожидать пользы в случае всех состояний, имеющих функциональный и реверсивный характер. Везде, где имеются вегетативные расстройства, где необходимо изменить жизненные привычки, сгладить аффекты, аутотренинг зарекомендовал себя как полезное средство.

Как мы видим, для саморегуляции это хороший метод, он хорош еще и тем, что затрагивает как телесную, так и эмоциональную сферу. С его помощью можно расслабиться, снять стрессовое состояние или подготовить себя к таковому, снять агрессивность, улучшить сон, быстро отдохнуть за короткое время, избавиться от вредных привычек и многое другое.

Кроме того метод аутогенной тренировки с успехом используется и в терапевтических целях. Хорошие результаты при лечении невротических состояний, многих психосоматических симптомов, помощь в реабилитации после инфарктов, стенокардии, асме и многих других заболеваниях.

1. **СПИСОК ИСПЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.**
2. А.М.СВЯДОЩ «ПСИХОТЕРАПИЯ» Питер 2000
3. ХАННЕС ЛИНДЕМАН «ААУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА» Минск2000