**Метод Шульца: 6 основных упражнений аутогенной тренировки.**

Каждый человек обладает способностью гипнотизировать себя. Мы редко задумываемся об этом, но в обычной жизни многие люди очень часто использует самогипноз. Специалисты же пришли к выводу, что никакого внушения извне не существует. Есть только самовнушение, которое лежит в основе и самогипноза, и гипноза.

Аутогенные тренировки тесно связаны с сознательным самовнушением. Впервые об аутогенной тренировке заговорил известный немецкий психиатр Иоганн Шульц. Произошло это в 1932 году.

В последнее время аутогенная тренировка по Шульцу, которая со временем стала классической, начала опять вызывать интерес у многих людей. Что же такое аутогенная тренировка по Шульцу и в чем заключается её смысл?

**Аутогенная тренировка по Шульцу: что это такое?**

Аутогенная тренировка по Шульцу – это специальная методика психотерапевтического характера, основная задача которой заключается в восстановлении психологического и физиологического здоровья пациента. Аутогенная тренировка является релаксационной техникой и состоит из ряда упражнений. Человек, практикующий аутогенную тренировку, ощущает приятное тепло во всем теле, тяжесть в торсе и конечностях, а его сознание расслабляется и проясняется.

Иоганн Шульц долгое время изучал людей, которые находились в трансовом состоянии. Свои наблюдения он и положил в основу созданного им метода. Психиатр изучал не только людей в состоянии транса, но и много внимания уделял йогическим практикам, работам Куэ, Вогта, Джекобсона. Шульц утверждал, что восстановить здоровье на физиологическом и психологическом уровне можно только благодаря мышечной релаксации, развитому воображению, самовнушению, чувствам сонливости и психологического покоя.

Аутогенная тренировка по Шульцу нормализует сердцебиение и ритм дыхания, избавляет от мышечного напряжения, бессонницы и мигреней, снижает уровень «вредного» холестерина в крови, увеличивает приток крови к головному мозгу и конечностям. Такая тренировка показана людям, страдающим бронхиальной астмой, геморроем, язвой желудка, ревматическими болями в спине, туберкулезом, несварением желудка, сахарным диабетом, запорами.

Если говорить о психологических эффектах, то аутогенная тренировка по Шульцу помогает уменьшить усталость и подавленность, снизить тревожность.

**Несколько важных правил.**

Чтобы аутогенная тренировка была эффективной и дала необходимые результаты, Шульц назвал несколько аспектов, которые следует неукоснительно соблюдать.

 Человек, практикующий аутогенную тренировку, должен иметь высокий уровень мотивации, рациональный уровень саморегуляции и самоконтроля, быть готовым к определенным видам деятельности.

Занимающийся аутогенной тренировкой по Шульцу человек во время выполнения упражнений должен поддерживать определенное положение тела, которое будет способствовать получению пользы. Ему необходимо свести к минимуму воздействие различных внешних раздражителей и сконцентрировать свое сознание не только на телесных ощущениях, но и на внутренних переживаниях.

**Аутогенная тренировка по Шульцу: комплекс упражнений.**

Аутогенная тренировка, разработанная Иоганном Шульцем, состоит из начального курса и высшего курса. Начальный курс включает в себя шесть стандартных упражнений, а высший курс – 7 медитативных упражнений.

**6 базовых упражнений, которые входят в начальный курс аутогенной тренировки**.

Проводить тренировку следует ежедневно, 2 – 3 раза в день через 20 – 40 минут после приема пищи. Место для тренировки должно быть тихим, в меру прохладным и комфортным.

**Упражнение №1. Расслабляем тело.** Основная задача данного упражнения заключается в том, чтобы практикующий аутогенную тренировку человек смог научиться расслаблять свое тело. Вам необходимо принять комфортное положение (лечь или сесть). Каждое утверждение следует повторять трижды. Сначала вам необходимо в совершенстве освоить первое утверждение, и только после этого можно переходить ко второму утверждению. После освоения второго утверждения переходите к освоению третьего утверждения и т.д.

1) «Я нахожусь в спокойном состоянии. Моя правая рука становится тяжелой». Повторяйте в течение 3 – 4 дней.

2) «Я нахожусь в спокойном состоянии. Моя правая рука становится тяжелой. Я нахожусь в спокойном состоянии. Моя левая рука становится тяжелой. Мои руки становятся тяжелыми». Повторяйте на протяжении 2 – 3 дней.

3) «Я нахожусь в спокойном состоянии. Моя правая рука становится тяжелой. Я нахожусь в спокойном состоянии. Моя левая рука становится тяжелой. Я нахожусь в спокойном состоянии. Моя левая нога становится тяжелой. Я нахожусь в спокойном состоянии. Моя правая нога становится тяжелой». Повторяйте на протяжении 2 – 3 дней.

4) «Я нахожусь в спокойном состоянии. Моя левая нога становится тяжелой. Моя правая нога становится тяжелой». Повторяйте на протяжении 2 – 3 дней.

5) «Я нахожусь в спокойном состоянии. Моя левая нога становится тяжелой. Моя правая нога становится тяжелой. Мои ноги становятся тяжелыми». Повторяйте на протяжении 3 – 5 дней.

6) «Я нахожусь в спокойном состоянии. Моя правая нога становится тяжелой. Я нахожусь в спокойном состоянии. Моя левая нога становится тяжелой. Мои ноги становятся тяжелыми. Я нахожусь в спокойном состоянии. Моя правая рука становится тяжелой. Я нахожусь в спокойном состоянии. Моя левая рука становится тяжелой. Мои руки становятся тяжелыми. Мое тело становится тяжелым». Повторяйте на протяжении 4 – 5 дней.

**Упражнение №2. Увеличиваем степень расслабления тела**. Основная цель второго стандартного упражнения заключается в расширении степени расслабления тела и расширении посредством повышения температуры кровеносных периферических сосудов. Достигнуть данных результатов можно при помощи самовнушения. Вы должны искренне поверить в то, что ваше тело согревается.

1) «Я нахожусь в спокойном состоянии. Мои руки и ноги становятся тяжелыми». Повторять на протяжении 8 – 10 дней. Продолжительность повторения – 60 – 65 секунд. Через 8 – 10 дней продолжительность следует увеличить до 80 – 95 секунд и повторять упражнение еще на протяжении 2 – 4 дней.

2) «Я нахожусь в спокойном состоянии. Мои руки и ноги становятся тяжелыми. Мои ноги становятся теплыми. Моя правая рука становится теплой». Повторять на протяжении 5 – 7 дней. Продолжительность повторения – 180 – 200 секунд.

3) «Я нахожусь в спокойном состоянии. Мои руки и ноги становятся тяжелыми. Мои ноги становятся теплыми. Моя правая рука становится теплой. Моя левая рука становится теплой». Повторять на протяжении 3 – 5 дней. Продолжительность повторения – 180 – 200 секунд.

4) «Я нахожусь в спокойном состоянии. Мои руки и ноги становятся очень тяжелыми. Мои ноги становятся теплыми. Мои руки становятся теплыми». Повторять на протяжении 3 – 5 дней. Продолжительность повторения – 180 – 200 секунд.

5) «Я нахожусь в спокойном состоянии. Мои руки и ноги становятся тяжелыми. Мои руки и ноги становятся теплыми. Мое тело становится тяжелым и теплым». Повторять на протяжении 4 – 6 дней. Продолжительность повторения – 180 – 200 секунд.

**Упражнение №3. Выравниваем ритм сердца**. Третье упражнение Иоганн Шульц разработал для выравнивания ритма сердца и улучшения работы сердечно-сосудистой системы. Практикующий аутогенную тренировку человек должен лечь и положить свою правую руку на сердце.

На протяжении 10 – 14 дней вам необходимо произносить следующую фразу: «Я нахожусь в спокойном состоянии. Мои руки и ноги становятся тяжелыми. Мои руки и ноги становятся теплыми. Мое сердце начинает биться ритмично и спокойно». Продолжительность повторения – 100 – 120 секунд.

**Упражнение №4. Успокаиваем дыхание**. Процесс дыхания является главным объектом четвертого упражнения начального курса аутогенной тренировки по Шульцу. Во время выполнения первых трех упражнений дыхание также становится гармоничным и спокойным, но только четвертое упражнение воздействует на дыхательный ритм прямо, а не косвенно.

Вам необходимо лечь. На протяжении 15 – 18 дней повторяйте следующую фразу: ««Я нахожусь в спокойном состоянии. Мои руки и ноги становятся тяжелыми и теплыми. Мое сердце начинает биться ритмично и спокойно. Я начинаю дышать равномерно и глубоко». Продолжительность повторения – 120 – 140 секунд.

**Упражнение №5. Успокаиваем центральную нервную систему.** Результаты многих психотерапевтических и физиологических исследований свидетельствуют о том, что успокоить центральную нервную систему можно при помощи согреванию брюшной полости. Пятое базовое упражнение создано Шульцем именно с этой целью.

Вам необходимо принять удобную позу и начать повторять следующую фразу: «Я нахожусь в спокойном состоянии. Мои руки и ноги становятся тяжелыми и теплыми. Мое сердце начинает биться ритмично и спокойно. Я начинаю дышать равномерно и глубоко. Мое солнечное сплетение начинает излучать тепло». Повторять данное утверждение следует на протяжении 20 – 24 дней. Продолжительность повторения – 180 – 200 секунд.

**Упражнение №6. Охлаждаем лоб.** Еще наши предки прекрасно знали, что успокоить нервную систему и расслабить тело поможет прохладный лоб. Холодный лоб – главный объект шестого базового упражнения аутогенной тренировки по Шульцу.

Вам следует на протяжении 15 – 18 дней повторять следующее утверждение: «Я нахожусь в спокойном состоянии. Мои руки и ноги становятся тяжелыми и теплыми. Мое сердце начинает биться ритмично и спокойно. Я начинаю дышать равномерно и глубоко. Мое солнечное сплетение начинает излучать тепло. Мой лоб становится прохладным». Продолжительность повторения – 120 – 140 секунд.

Источник: <https://bestlavka.ru/autogennaja-trenirovka-po-shulcu-6-bazovyh-uprazhnenij/>
© bestlavka.ru

