

Что такое аутотренинг?

Аутотренинг неразрывно связан с йогой и является по сути ее основой: человеку, владеющему приемами аутотренинга, будет гораздо легче освоить упражнения йоговской гимнастики.

Аутотренинг – это специальные приемы (формулы) самовнушения, с помощью которых человек может внушить себе все что угодно. Таким образом, можно менять черты характера, привычки и даже возраст! И много чего еще. С научной точки зрения подобное явление иногда называют гипнозом. Сила такого внушения огромна и по степени воздействия сравнима с лучшими лекарствами.

Известно, что на одном из сеансов гипнотизер сказал испытуемому, что сейчас прожжет его руку горячей сигаретой. Человек, находящийся в трансе, поверил в это, после чего гипнотизер прикоснулся к его руке обычным карандашом. На ладони тотчас же появился след, как от обычного ожога.

Гипноз – это наивысшая ступень аутотренинга, поэтому внушить себе подобные вещи начинающему себе будет очень и очень нелегко, практически невозможно. К тому же далеко не все люди легко внушаемы и, чтобы заставить себя почувствовать что-то, чего на самом деле нет, приходится изрядно потрудиться. Но и зачем начинать с трудного?

Никто не будет спорить, что в повседневной жизни сила слова очень велика. Всего одно лишь слово собеседника, иногда произнесенное им совершенно случайно, может обидеть и ранить, оставив неизгладимый след в душе. То же самое можно сказать и о комплиментах. Всяческие похвалы в ваш адрес настраивают на рабочий лад, вдохновляют и прибавляют скорости на пути к новым достижениям.

А кто мешает вам самим делать себе комплименты? Тем более что основные формулы уже давно разработаны. Это и есть формулы аутотренинга, мысленные приказы самому себе. Нужно только запомнить, что они должны выполняться беспрекословно. Ведь не зря говорили древние: «Прежде чем властвовать над другими, научись властвовать над собой».

Жить! Этот приказ себе означает готовность к действиям, жизнерадостность, способность ощущать счастье и т.п. Очень помогает в депрессивных и стрессовых состояниях.

Работать! Тут все ясно – формула является мысленным приказом, дав себе который, вы должны сразу приступить к активной и целеустремленной рабочей деятельности. Применяется при излишних проявлениях сонливости и усталости в рабочее время.

Растворись! Очень помогает сдерживать эмоции в разговоре с человеком, который вас раздражает, заставляет нервничать, т.е. в те моменты, когда кажется, что еще чуть-чуть и вы с криками (или даже кулаками) наброситесь на своего собеседника.

Отбой! Может показаться, что это типичная команда, позволяющая человеку лучше подготовиться ко сну. На самом деле этот приказ означает своевременное отступление в горячих деловых спорах и иных конфликтных ситуациях, когда необходимо просто промолчать и дать собеседнику высказаться.

Это далеко не все формулы аутотренинга. Вообще говоря, невозможно составить формулы на все случаи жизни. Кроме того, никто не запрещает вам составлять их самим. Стоит только помнить, что формулы должны быть короткими и носить положительный характер. Произносить слова можно, как вслух, так и про себя.

Доказано, что при длительном применении формулы аутотренинга не только повышают эффективность управления собой, но еще и развивают силу воли. При помощи подобных формул можно, например, избавиться от курения. Хотя применение формул без самовнушения – это всего лишь начальная, подготовительная ступень аутотренинга.

Более важной его составляющей является аутогенная тренировка. Метод аутогенного расслабления был разработан немецким врачом Иоганном Шульцом в 1932г., который до сих пор успешно применяется во всем мире. Его сущность заключается в том, что сначала человек достигает состояния нервно-мышечного расслабления, которое характеризуется усилением психофизических реакций на словесное и образное воздействие, т.е. так называемым эффектом программируемости, а затем «вводит» в свое сознание определенные, заранее придуманные им формулы.

Как уже было сказано выше, в результате подобных упражнений можно изменить черты характера, избавиться от вредных и ненужных привычек, страха смерти, стать сильнее, смелее, общительнее и т.п. Однако это не означает, что стоит один раз провести подобную процедуру – и боязливый человек сразу становится героем-одиночкой. Для полноценного избавления от негативных черт необходимо заниматься с особым усердием от 1 до 3 месяцев. Такая растяжимость в сроках объясняется различной степенью внушаемости у разных людей.

Процедура релаксации – это процесс расслабления всего тела, начиная от кончиков пальцев ног и до головы с помощью формул аутотренинга (аутогенное расслабление). Приведу примерные формулы: Я спокоен... Я совершенно спокоен... Пальцы ног расслаблены... Стопы расслаблены... Голени расслаблены... Бедра расслаблены... и т.д. Не столь важны сами формулы, которые вы произносите про себя, сколь то, что вы ощущаете.

После того, как вы полностью расслабитесь, следует ввести в свое сознание «Пакет команд», который вы придумываете самостоятельно. Пакет команд – это и есть тот набор формул, который поможет вам изменить черты своего характера, стать более жизнерадостным и уменьшить восприимчивость к критике. Чтобы придумать его, стоит прежде всего задать вопрос: а что собственно вас мучает? На основе ответа на него и создается пакет.

Как правило, пакет, включает в себя не более 3-5 формул (предложений) для самовнушения. В дальнейшем можно добавлять по 1 формуле в течение 2 недель. Приведу примерный пакет омоложения (взято с сайта www.autotrening.bessmertie.ru):

С каждым днём я становлюсь всё моложе. Клетки моего организма всё быстрее обновляются и омолаживаются. Мои органы работают всё сильнее и мощнее. Мозг становится всё моложе, сердце - всё моложе и сильнее, сосуды становятся всё крепче и прочнее, иммунная система с каждым днём усиливает своё действие, омолаживающие гормоны и ферменты вырабатываются всё в большем количестве. Я чувствую, что с каждым днём становлюсь здоровее и моложе. С каждым днём я становлюсь моложе!

После чего нужно выйти из состояния релаксации (см. соответствующую литературу) и привести себя в активное состояние.

Что такое аутотренинг

Автор: admin

09.12.2011 14:58 -

Успех занятий зависит в основном от трех составляющих: **вера** в то, что что-то действительно изменится,

желание

заниматься и стать лучше, и

соответствие правилам составления формул

.

Здоровья вам и удачи!

Автор - **Виталий Лебедев**

[Источник](#)