

## **ВСЕ НА ТРЕНИРОВКУ! АУТОГЕННУЮ...**

Возвращаясь к работе «над собой» и «с собой», вспоминаем о таком направлении, как аутогенная тренировка.

Аутогенная тренировка — наиболее популярный метод современной практической психологии. Все больше становится тех, кто ощущает настоятельную потребность в практическом овладении аутотренингом. Созданная полвека назад для нужд медицины, сегодня аутогенная тренировка шагнула далеко за пределы врачебных кабинетов. На производстве создаются комнаты психологической разгрузки, специалисты по регуляции психического состояния появляются в спортивных командах, аутогенная тренировка становится общепризнанной и незаменимой, «психогигиеной обыденной жизни». Связано это, прежде всего, с тем, что задачи аутотренинга, такие как снятие нервно-психической напряженности, быстрое восстановление сил, управление своими эмоциональными состояниями должны решаться сегодня в самых различных сферах деятельности.

В прошлых материалах мы уже знакомились с техниками аутотренинга, а именно с тренировками расслабления на основе словесных самовнушений.

Сегодня поговорим о механизмах аутогенной тренировки. Первый и самый простой из них состоит в том, что аутогенная тренировка — это одновременно и тренировка в переключении и сосредоточении внимания. Нельзя думать сразу о многом, нельзя переживать по поводу сразу нескольких различных вещей. Внимание человека имеет ограниченный объем, и если удастся заполнить его чем-то одним, то другое уже просто не помещается, поэтому, когда объектом нашего длительного сосредоточения становятся ощущения тела, то внимание, концентрируясь на них, как бы отключается от всего остального. За счет одной только концентрации

внимания можно остановить поток негативных переживаний, который в противном случае начинает расти, как снежный ком.

Во время занятий аутотренингом параллельно с переключением внимания срабатывает механизм освобождения от “мышечных зажимов”. Психическая жизнь человека тесно связана с состоянием его организма. Гнев, волнение или раздражительная усталость сопровождаются обычно сильным напряжением мышц рук, лица и шеи. Существует и обратная зависимость: расслабляя группы перенапряженных мышц, мы пробиваем тем самым “брешь” в целостном эмоционально-телесном состоянии напряженности, расшатываем и разваливаем его.

Таким образом, навык расслабления мышц — центральное звено аутогенной тренировки.

Не спешите усвоить все сразу! Начинайте с малого. В следующем материале поговорим подробнее о еще одном механизме аутотренинга.

**Юлия Захарова,**

**психолог первой квалификационной категории**

