



В.К. Гутнин, С.С. Песчанский, Ж.А. Давыдова

---

# АУТОТРЕНИНГ

---

Валерий Гугнин

**Аутотренинг**

«Логос»

2022

УДК 159.962.7  
ББК 88.6

**Гугнин В. К.**

Аутотренинг / В. К. Гугнин — «Логос», 2022

ISBN 978-5-00187-239-9

Перед вами путеводитель по разнообразным приёмам и методам аутотренинга. Издание будет полезно в качестве справочного пособия, в нём обобщено множество различных источников. Книга будет интересна и практикам, поскольку в ней приведено немало практических примеров. Пособие предназначено для самого широкого круга читателей и может быть полезно всем, кто интересуется аутотренингом, хочет расширить свои знания о саморегуляции и научиться управлять собой.

УДК 159.962.7

ББК 88.6

ISBN 978-5-00187-239-9

© Гугнин В. К., 2022

© Логос, 2022

# Содержание

Введение	6
1. Аутотренинг – это...	7
1.1. Определение	7
1.2. Широкое понимание	8
1.3. Узкое понимание	9
1.4. Круг обозначаемых явлений	11
2. Практическое применение аутотренинга	12
2.1. Применение в медицине	12
2.2. Применение в спорте	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Валерий Гугнин, Сергей Песчанский, Жанна Давыдова Аутотренинг**

***Рецензенты:***

*И. В. Ткаченко* — доктор психологических наук, профессор ФГБОУ ВО «Армавирская государственная педагогическая академия»

© Гугнин В. К., Песчанский С. С., Давыдова Ж. А., 2022

© Издательство «Знание-М», 2022

## **Введение**

Идея саморегуляции (аутотренинга) человеком своего внутреннего состояния приобретает особое значение в наше время. Окружающая действительность меняется стремительно, но биологическая эволюция замедлилась, организм человека такой же, как и тысячи лет назад. Этот разрыв можно восполнить при помощи культурной, социальной и психической «эволюции», которая, в отличие от биологической, продолжается. Одним из таких индивидуальных инструментов «эволюции», саморазвития выступает аутотренинг. Авторы книги исследовали множество источников и постарались систематизировать представления об аутотренинге. В результате получилось компактное справочное пособие.

Настоящее издание можно рассматривать как своего рода путеводитель по наиболее распространённым способам аутотренинга. В то же время пособие будет полезно и на практике, приёмы и методы сопровождаются упражнениями, которые можно использовать для освоения и совершенствования навыков аутотренинга.

Читатель познакомится с различными областями применения и возможностями аутотренинга. Всё многообразие методов и приёмов не представляется возможным охватить, поэтому перечислены только некоторые, наиболее часто встречающиеся.

# 1. Аутотренинг – это...

## 1.1. Определение

**Аутотренинг – это множество методов психологической саморегуляции и самосовершенствования.** Слово «аутотренинг» (сокр. «АТ») образовано от др. – греч. *αυτο* – «сам» и англ. *training* – обучение, воспитание, тренировка. АТ включает релаксацию, самогипноз, медитацию и другие методы.

Термин «аутотренинг» получил распространение в русском языке как сокращение от «аутогенная тренировка». Со временем содержание термина расширилось, но его продолжают использовать и как синоним аутогенной тренировки.

## 1.2. Широкое понимание

В наиболее широком представлении, которое можно повстречать в литературе, аутотренинг толкуется как самостоятельные упражнения<sup>[1][2]</sup>.

В такой трактовке аутотренинг может обозначать почти любую активность, обращённую человеком на себя. Теоретически такое определение допустимо, но тогда, например, нужно подразумевать и все физические упражнения, что не соответствует практике.

Чаще под аутотренингом понимается всё многообразие методов психологической саморегуляции.

Первоначально слово образовалось как сокращение от «аутогенной тренировки», но со временем содержание термина расширилось и может обозначать любой другой способ психической саморегуляции<sup>[3]</sup>.

АТ можно определить как выработку у человека и применение в жизни умений и навыков, связанных с психологической саморегуляцией состояний и поведения<sup>[4]</sup>.

Понимание аутотренинга как того или иного способа саморегуляции находит активное отражение в обычном, житейском использовании этого слова.

### 1.3. Узкое понимание



В первоначальном, узком смысле аутотренинг используется как синоним аутогенной тренировки<sup>[5][6]</sup>.

В русских переводах работ основоположника аутогенной тренировки И. Г. Шульца эти термины употребляются как равнозначные, хотя в оригинальном тексте термин «аутотренинг» отсутствует<sup>^</sup>.

Таким образом, в узком смысле аутотренинг – то же, что и аутогенная тренировка по И. Г. Шульцу, – методика психотерапии, основывающаяся на действии мышечного расслабления и осознанного самовнушения. Различают упражнения низшего и высшего уровней аутогенной тренировки. Высшая ступень не нашла широкого распространения. Характерные упражнения начального уровня: внушение ощущения тяжести, расслабления, тепла, влияние на сердечный ритм<sup>[8]</sup>.

Следует отметить, что содержание термина «аутогенная тренировка» также претерпело существенные изменения с момента выхода первых работ И. Г. Шульца. Появилось много

новых модификаций, значительно отличающихся от традиционного варианта. Однако большинство специалистов продолжает обозначать их термином «аутогенная тренировка»<sup>[9]</sup>.

Расширение содержания термина проявляется в уточнениях, которые можно встретить в литературе, когда авторы хотят подчеркнуть, что подразумевают узкое значение аутотренинга, например, «классический аутотренинг»<sup>[10][11]</sup>.

## **1.4. Круг обозначаемых явлений**

Не попадают под определение аутотренинга методы регуляции, в которых преобладают над самостоятельными влияниями внешние: использование психоактивных веществ, интенсивное воздействие со стороны других людей, СМИ и т. д.

## 2. Практическое применение аутотренинга

### 2.1. Применение в медицине



В дополнение к основному лечению аутотренинг может использоваться для лечения и облегчения самых разных недугов. Вот лишь неполный список применения: артрит, астма, родовые боли и схватки, бесплодие, заикание, боль различного происхождения, депрессия, наркомания, кожные заболевания, ожирение и многое другое<sup>[12]</sup>.

Оздоровляющее влияние аутотренинга происходит как через воздействие на отдельные органы и системы организма, так и на психическом уровне<sup>[13]</sup>.

Наилучшие результаты аутотренинг показал в лечении некоторых заболеваний, вызванных психогенными причинами. Это такие недомогания, как неврозы, психосоматические нарушения, функциональные расстройства. Особенно эффективен аутотренинг для лечения неврастенического невроза и возникающих на его фоне нарушений сна и сексуальных расстройств<sup>[14]</sup>.

Неврозы могут проявляться в виде нарушения выполнения обычных, повседневных действий: ходьбы, глотания, письма, сна, половой сферы и прочих привычных действий. Обычно такие нарушения обостряются в стрессовых ситуациях.

В практике аутотренинга один из методов коррекции таких состояний – релаксация на фоне сюжетного воображения. Обучение этому методу лучше проводить в два этапа. На пер-

вом обучаются спокойно реагировать на стрессовую ситуацию. На втором этапе процесс релаксации постепенно укорачивается до одного ключевого слова, что позволяет молниеносно расслабляться в неожиданно возникшей стрессовой ситуации.

Тренировку осуществляют за несколько дней, недель до тревожащего события, до выработки навыка мгновенной релаксации по ключевому слову.

На первом этапе при помощи сюжетного воображения моделируется стрессовая ситуация, вызывающая нарушение. Для этого входят в аутогенное состояние при помощи стандартных формул релаксации. Затем на этом фоне представляют тревожащую ситуацию: неприятный разговор, публичное выступление, объект, вызывающий страх, и т. д. При этом воображаемая ситуация не должна быть слишком значимой, стрессовой.

Во время проигрывания в воображении стрессовой ситуации искусственно вызывается напряжение мышц рук, груди, плечевого пояса и пр. Для начала задерживают дыхание на 3–4 секунды. Затем во время наивысшего напряжения делают глубокий вдох и при выдохе сбрасывают напряжение. Произносят формулы расслабления для возвращения в состояние аутогенного погружения. Добавляют формулировки, внушающие уверенность в себе и спокойное отношение к ситуации.

Второй шаг – научиться быстро снимать стрессовое состояние при помощи ключевого слова. Для этого следует при тренировках постепенно сокращать количество формул спокойствия, пока не останется одно слово, например, «расслабься», «стоп». Его произносят на выдохе, мгновенно расслабляясь. Расслабление может быть частичным, его можно производить на ходу, при работе и пр.

– *Я спокоен.*

– *Я нахожусь в состоянии устойчивого равновесия.*

– *Никакая причина (приводится причина) не сможет вывести меня из этого равновесия.*

– *Я владею собой.*

– *Я становлюсь выдержаннее и спокойнее.*

– *Укрепляется сила воли.*

– *«Стоп» – останавливает тревогу, нерешительность, страх, где бы я ни находился, что бы ни делал.*

Полученный навык быстрого расслабления, погружения в аутогенное состояние может пригодиться и в других ситуациях<sup>[15]</sup>.

## Практические примеры

### Иммунитет

Для того чтобы помочь своей иммунной системе, важно уделить хотя бы полчаса в день, чтобы успокоиться, расслабиться, восстановиться, набраться энергии.

#### *Общий настрой:*

– *Я – уверенный в себе человек.*

– *Мне нравится вести здоровый образ жизни.*

– *Мой организм – сильный.*

– *Иммунитет – отличный.*

При появлении первых симптомов простуды можно воспользоваться приёмами образного прогревания места, где почувствовали дискомфорт (нос, горло) – ощутить пульс, тепло.

#### *Настрой:*

– *Я совершенно спокоен и доверяю своему организму.*

– *Моя иммунная система отлично справляется со своей работой.*

- *Мой организм работает гармонично.*
- *У меня сильный организм и крепкое здоровье<sup>[16]</sup>.*

## 2.2. Применение в спорте



Аутотренинг способен улучшить достижения в спорте. Опираясь на него, можно достичь необходимого уровня концентрации, справиться с предстартовым неврозом, внушить уверенность в победе, побороть комплекс неполноценности перед соперником, быстро восстановить силы, ускорить усвоение сложных навыков, задействовать скрытые резервы<sup>[17]</sup>.

Первые варианты аутотренинга, разработанные для спортивной деятельности, были универсальными для всех видов спорта. Впоследствии стали появляться специальные аутотренинги для отдельных видов спорта, что привело к обозначению новых вариантов специальными терминами. Однако большинство специалистов продолжает использовать для их обозначения термин «аутогенная тренировка»<sup>[18]</sup>.

В спорте аутотренинг более всего востребован для мобилизации скрытых физических и психологических возможностей человека, достижения максимально высоких результатов. Наряду с этим, как и в других областях, аутогенная тренировка используется для коррекции негативных состояний до, вовремя и после соревнований или тренировок.

Для мобилизации всех сил в нужный момент авторы предлагают различные варианты по созданию оптимального состояния. Обычно для этого, кроме упражнений на релаксацию, добавляются упражнения на концентрацию и создание необходимого напряжения, готовности к усилиям и правильного выполнения спортивной программы.

На территории бывшего СССР в спортивной практике широкое распространение получил вариант Л. Д. Гиссена и А. В. Алексева, названный психорегулирующей тренировкой (ПРТ) и её модификация – психомышечная тренировка (ПМТ).

Они включают в себя успокаивающую и мобилизующую часть.

Успокаивающая часть сходна с классическим аутотренингом (в ПМТ используются также элементы прогрессивной релаксации по Джекобсону и дыхательная гимнастика). Мобилизующая часть состоит из двух этапов.

Первый направлен на активизацию симпатической нервной системы, достижение необходимого уровня мобилизации сил. Это достигается путём образного представления реакций, соответствующих возбуждению: озноба, прохлады, гусиной кожи и пр.

Второй заключается в том, чтобы направить созданное возбуждение на максимально эффективное выполнение спортивной программы. Для этого составляются формулы самовнушения, которые формируют ОБС – оптимальное боевое состояние спортсмена. Они описывают физический, эмоциональный и мыслительный компоненты состояния.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.