



методичка по аутогенной тренировке

**НЕКУРИМ
НЕПЬЕМ...**

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| БАЗОВЫЙ АУТОТРЕНИНГ | 3 |
| ПРАКТИКА, СЖАТЫЕ ИНСТРУКЦИИ | 3 |
| Пассивное представление ощущения тяжести в руке | 3 |
| Тяжесть и тепло в руке | 6 |
| Распространение ощущений | 8 |
| Работа со всем телом | 13 |
| Представление цвета | 16 |
| ТЕОРИЯ, РАЗВЁРНУТАЯ СПРАВКА | 18 |
| Сначала обсудим всячину | 18 |
| Ощущение наличия тела | 20 |
| Ощущения тяжести и тепла | 25 |
| Представление образов ощущений | 28 |
| Концентрация внимания | 31 |
| Словесные формулы | 33 |
| Пассивность | 34 |
| Сеанс тренировки | 37 |
| Развитие результатов | 45 |
| Разные методики | 60 |
| ПРОДВИНУТЫЙ АУТОТРЕНИНГ | 68 |
| ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ | 68 |

БАЗОВЫЙ АУТОТРЕНИНГ

ПРАКТИКА, СЖАТЫЕ ИНСТРУКЦИИ

ПАССИВНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОЩУЩЕНИЯ ТЯЖЕСТИ В РУКЕ

Ложитесь на спину, свободно раскиньте руки и ноги.

Закройте глаза, дышите как обычно.

Обратите внимание на свою правую руку (левши на левую).

Представляйте ощущение тяжести в руке.

Не наблюдайте его, а именно представляйте - просто фантазируйте.

Но не какую-то абстрактную картинку.

Представляйте именно ощущение, именно тяжести в реальности: прямо здесь, прямо сейчас, прямо в своей руке.

Сосредоточьтесь на представлении ощущения, сделайте акцент на представлении.

Выполняйте это пассивно, без усилия воли.

Или с произвольным минимальным усилием, не усиливайте волю специально.

Пассивность очень важна.

Мысленно произносите про себя формулы

"Моя правая рука тяжелеет"

"Моя правая рука тяжелеет"

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

"Моя правая рука тяжелеет"

"Моя правая рука тяжелеет"

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

Интонация произнесения должна быть пассивной.

Произносите слова лениво и замедленно.

Слова нужно произносить не как глупую мантру, а со смыслом.

Их смысл в представлении ощущения, они его подчёркивают.

Можно не слишком медленно, если вы теряете смысл.

Если вам трудно заниматься с целой рукой, можете заниматься только с частью руки.

Например, с кистью или с кистью и предплечьем.

В формуле можете выполнить соответствующую замену слов.

"Часть моей правой руки тяжелеет"

"Часть моей правой руки тяжелеет"

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

Эти слова не волшебные заклинания.

Важны не слова, а работа представления.

Смысл слов соответствует представлению, но они могут быть какими угодно.

Они просто подчёркивают работу представления, и улучшают концентрацию внимания.

Составлять фразы вы можете так, как вам удобно.

Сеанс тренировки длится 20 минут.

Можете начинать с 5 минут и постепенно наращивать продолжительность за 1-2 недели.

В конце тренировки необходимо выполнить т.н. снятие внушения расслабления.

Представляйте нарастающую бодрость в теле.

Выполняйте потягивания как удобно.

Одновременно произносите формулу с нарастающей бодростью в интонации

"Руки напряжены. Состояние бодрое."

"Глубоко вздохнуть. Открыть глаза."

Открывайте глаза только в самом конце.

Если не выполнить снятие, не передавать смысл через интонацию, или слишком рано открыть глаза.

То теперь уже некомфортное ощущение тяжести и подавленности может преследовать вас долгое время после тренировки.

Иногда это может быть весь день.

Выполняйте снятие после каждого сеанса.

Если сеанс что-то резко прервало (например, резкий звук).

То это вас достаточно взбодрит и снятие можно не выполнять.

Если вы выполняете сеанс перед сном и сразу переходите ко сну, то снятие выполнять не нужно.

Выполняйте 2-3 сеанса по 20 минут ежедневно.

Либо 4-12 сеансов по 10 минут с повышенным вниманием.

ТЯЖЕСТЬ И ТЕПЛО В РУКЕ

Спустя 2-8 недель тренировки с тяжестью в руке добавляйте ощущение тепла.

Теперь представляйте сначала ощущение тяжести в руке.

А потом переключитесь на представление ощущения тепла в той же руке.

Мысленно произносите про себя формулы

"Моя правая рука тяжелеет"

"Моя правая рука тяжелеет"

"Моя правая рука теплеет"

"Моя правая рука теплеет"

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

"Моя правая рука тяжелеет"

"Моя правая рука тяжелеет"

"Моя правая рука теплеет"

"Моя правая рука теплеет"

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

Тренировка с таким переключением внимания с тяжести на тепло и обратно выполняется ещё 2-8 недель.

После этого можете представлять тяжесть и тепло одновременно.

Но переход будет постепенный.

Представляйте сначала ощущение тяжести в руке.

Потом переключитесь на ощущение тепла в той же руке.

И только потом представляйте ощущения в руке одновременно.

Мысленно произносите про себя формулы

"Моя правая рука тяжелеет"

"Моя правая рука тяжелеет"

"Моя правая рука теплеет"

"Моя правая рука теплеет"

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

"Моя правая рука тяжелеет"

"Моя правая рука тяжелеет"

"Моя правая рука теплеет"

"Моя правая рука теплеет"

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

Повторяйте переключение для закрепления столько минут, сколько удобно.

Оставшееся время тренировки проводите одновременную работу.

"Моя правая рука тяжёлая и тёплая"

"Моя правая рука тяжёлая и тёплая"

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

"Моя правая рука тяжёлая и тёплая"

"Моя правая рука тяжёлая и тёплая"

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

В конце каждой тренировки не забудьте выполнять процедуру снятия внушения, чтобы вернуть бодрость.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ ОЩУЩЕНИЙ

Некоторое время вы будете проводить тренировки с рукой в формате, описанном выше.

Затем вы заметите, что ощущения тяжести и тепла появляются в другой конечности тела сами по себе без участия вашего представления.

Это может быть нога с той же стороны или вторая рука.

Теперь в течение тренировки переключайтесь между конечностями.

Может быть вы не заметите как ощущения появляются сами по себе в другой конечности.

Вы этого вообще не заметите, или заметите, но ощущения будут кажущиеся, слабые или странные.

Если вы не заметили распространения ощущений и прошло 2-8 недель, то теперь вызывайте их принудительно.

Вызывайте их так же с помощью переключения.

Итого в обоих случаях

- если вы заметили распространение уверенных ощущений
- если вы не заметили распространения уверенных ощущений и прошло 2-8 недель

Вам теперь в течение тренировки нужно переключаться уже между конечностями.

Сначала работайте с одной конечностью.

Потом работайте с другой.

Мысленно произносите про себя формулы

"Моя правая рука тяжелеет и теплеет"

"Моя правая рука тяжелеет и теплеет"

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

"Моя левая рука тяжелеет и теплеет"

"Моя левая рука тяжелеет и теплеет"

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

Формулами выше постепенно наращивайте силу представления столько минут, сколько вам будет удобно.

Оставшееся время закрепляйте состояние формулами ниже.

"Моя правая рука тяжёлая и тёплая"

"Моя правая рука тяжёлая и тёплая"

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

"Моя левая рука тяжёлая и тёплая"

"Моя левая рука тяжёлая и тёплая"

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

Через 2-8 недель переключения вы можете работать с обеими конечностями одновременно.

С этого момента начинать каждую тренировку нужно с действий самой первой тренировки.

Сначала выполнять то, что вы уже умеете, и только потом развивать и усложнять.

Это нужно, чтобы было не трудно сразу приступить к чему-то новому.

Сначала вы выполняете хорошо знакомые действия с прошлых тренировок.

Это займёт не много времени, так как вы уже твёрдо закрепили их уверенное исполнение.

Затем добавляете новые элементы и работаете над ними основное время тренировки.

Постепенное развитие тренировки с обеими конечностями одновременно на примере рук

"Моя правая рука тяжелеет и теплеет"

"Моя правая рука тяжелеет и теплеет"

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

"Моя левая рука тяжелеет и теплеет"

"Моя левая рука тяжелеет и теплеет"

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

Это не займёт много времени, но не торопитесь.

"Мои руки тяжелеют и теплеют"

"Мои руки тяжелеют и теплеют"

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

Столько минут, сколько удобно.

"Мои руки тяжёлые и тёплые"

"Мои руки тяжёлые и тёплые"

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

По каким-либо причинам вам может быть удобно начинать с чистой тяжести.

И только через некоторое время тренировки с одной тяжестью добавить к ней тепло.

Если что, так и поступайте.

Резюмирую последовательность тренировок

- Тяжесть и тепло в руке
- Тяжесть и тепло появляются во второй руке
- Вы переключаетесь между руками 2-8 недель
- Вы работаете с обеими руками одновременно (но начинаете постепенно)

Или

- Тяжесть и тепло в руке
- Тяжесть и тепло НЕ появляются во второй руке
- Вы НЕ переключаетесь между руками, а ждёте появления 2-8 недель
- Вы больше не ждёте, а переключаетесь между руками 2-8 недель
- Вы работаете с обеими руками одновременно (но начинаете постепенно)

Напоминаю, если вам было трудно заниматься с целой рукой, то вы могли заниматься только с частью руки.

В таком случае вы заметите распространение ощущений на всю руку целиком.

Тогда в течение тренировки переключайтесь только между частями одной и той же руки.

Сначала работайте с одной частью руки, потом работайте с другой.

И снова, если вы не заметили распространения уверенных ощущений и прошло 2-8 недель.

То теперь вызывайте их принудительно.

То есть так же переключайтесь между частями одной руки.

В контексте частей одной руки

"Нижняя часть моей правой руки тяжелеет и теплеет"

"Нижняя часть моей правой руки тяжелеет и теплеет"

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

"Верхняя часть моей правой руки тяжелеет и теплеет"

"Верхняя часть моей правой руки тяжелеет и теплеет"

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

Формулы выше выполняйте столько минут, сколько удобно.

Затем закрепляйте состояние формулами ниже.

"Нижняя часть моей правой руки тяжёлая и тёплая"

"Нижняя часть моей правой руки тяжёлая и тёплая"

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

"Верхняя часть моей правой руки тяжёлая и тёплая"

"Верхняя часть моей правой руки тяжёлая и тёплая"

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

Через 2-8 недель переключения вы можете работать с целой рукой одновременно.

Соблюдайте постепенность развития тренировки.

Целая рука

"Нижняя часть моей правой руки тяжелеет и теплеет"

"Нижняя часть моей правой руки тяжелеет и теплеет"

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

"Верхняя часть моей правой руки тяжелеет и теплеет"

"Верхняя часть моей правой руки тяжелеет и теплеет"

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

Это не займёт много времени, но не торопитесь.

"Моя правая рука тяжелеет и теплеет"

"Моя правая рука тяжелеет и теплеет"

Столько минут, сколько удобно.

"Моя правая рука тяжёлая и тёплая"

"Моя правая рука тяжёлая и тёплая"

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

Если вы заметили именно уверенное распространение ощущений и именно за короткое время.

То вы можете продолжать и дальше работать с той же самой конечностью (или частью).

То есть работать без переключения.

Оставляя уверенные ощущения в другой конечности на фоне.

Аналогично через 2-8 недель уверенных фоновых ощущений вы можете работать с обеими конечностями (или целой рукой) одновременно.

На примере одной руки

"Моя правая рука тяжелеет и теплеет"

"Моя правая рука тяжелеет и теплеет"

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

...

"Моя правая рука тяжёлая и тёплая"

"Моя правая рука тяжёлая и тёплая"

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

Вторая рука будет тяжёлой и тёплой на фоне.

И только через 2-8 недель вы работаете с обеими руками одновременно, и постепенно.

"Моя правая рука тяжелеет и теплеет"

"Моя правая рука тяжелеет и теплеет"

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

...

"Мои руки тяжелеют и теплеют"

"Мои руки тяжелеют и теплеют"

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

...

"Мои руки тяжёлые и тёплые"

"Мои руки тяжёлые и тёплые"

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

В конце каждой тренировки не забудьте выполнять снятие внушения расслабления.

РАБОТА СО ВСЕМ ТЕЛОМ

И так постепенно включайте в работу с представлением ощущений всё тело по частям.

Выделяйте на разработку каждой новой части 2-8 недель.

Если какая-либо часть тела за 2-8 недель не испытывает уверенных фоновых ощущений.

То вызывайте их принудительно.

Каждую тренировку начинайте с повторения действий самой первой тренировки.

И затем постепенно наращивайте элементы по порядку уже знакомых действий прошлых тренировок.

Исполнение уже уверенно отработанных действий будет происходить быстро.

Но если возникают какие-то трудности, то не торопитесь.

Для удобства разбейте корпус на части как вам будет удобно.

Можете брать части анатомически по группам мышц.

А можете просто разделить на поверхности спереди/сзади, сверху/снизу и по бокам.

Также можете брать части корпуса в виде поясов: пояс таза, пояс живота, пояс груди, пояс плеч.

Лицо хоть и маленькая часть тела, но может быть очень упрямой.

При необходимости разбейте лицо на части как удобно, например.

Лоб, затылок, брови, глаза, виски, нос, щёки, уши, губы, соединение челюстей, нижняя челюсть, основание шеи.

Их можно группировать как удобно.

В корпусе и голове представления ощущений не должны сильно углубляться внутрь тела.

Кроме солнечного сплетения, в нём нужно работать с глубинным теплом.

Обычно бывает удобно, когда лоб не тёплый, а наоборот прохладный (только не холодный).

Лоб прохладный, но затылок тёплый.

Формулы составляйте по аналогии с конечностями.

В итоге должна получиться формула

"Моё тело тяжелеет и теплеет"

"Моё тело тяжелеет и теплеет"

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

"Моё тело тяжёлое и тёплое"

"Моё тело тяжёлое и тёплое"

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

Которую с опытом можно заменить на формулу

"Моё тело тяжёлое и тёплое"

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

Затем с ещё большим опытом.

"Я расслабляюсь"

"Я расслабляюсь"

"Состояние глубокого покоя"

В конце можно оставить одно слово

"Покой"

Или любое другое, которое по-вашему мнению лучше всего характеризует ваше состояние.

В конце каждой тренировки не забудьте выполнять снятие внушения.

Формула снятия также меняется.

Её можно сократить как удобно.

И вместо указания конечностей обобщать их словом "тело".

По какой-либо причине вам может стать сложно работать с представлением ощущений.

Это может происходить внезапно

- во время сеанса тренировки с уже закреплённой частью тела
- или в курсе тренировок в целом на этапе закрепления новых частей тела

В такие моменты тренировок смело выполняйте откат.

То есть возвращайтесь к предыдущим закреплённым результатам, которые даются легко.

Не гонитесь за результатами, сохраняйте пассивность.

Выполняйте откат в любой момент тренировки на любой знакомый уровень на любое время.

Вы можете провести почти всю (или даже всю) тренировку вообще с исходных участков.

Например, снова работать только с кистью и предплечьем.

Поступайте именно так, если вам вдруг станет совсем сложно сохранять пассивность.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ЦВЕТА

Минимум через 3 месяца тренировок у вас начнёт возникать состояние погружения в себя.

Вы будто погружаетесь глубоко под воду, а всё остальное остаётся далеко снаружи.

Вам нужно закрепить это состояние ещё 2-8 недель.

Затем вы можете начать выполнять заключительное упражнение на представление приятно-го цвета вместо темноты закрытых век.

В конце каждого сеанса перед снятием уделяйте 1-2 минуты на представление цвета.

Например, представляйте, что видите голубой цвет.

Промысливайте новую словесную формулу.

«Я вижу голубой цвет»

С этого момента, даже если вы не видели никаких цветных образов нужно выполнять отдельное снятие для эффектов внушения зрительных галлюцинаций.

Формула снятия

"Все образы слабеют"

"Все образы слабеют"

"Все образы слабеют, исчезают"

"Все образы слабеют, исчезают"

"Все образы исчезают"

"Все образы исчезли"

"Зрение нормальное, чистое и ясное"

Сначала произносите формулу снятия для зрения.

Потом формулу снятия внушения расслабления.

Если не выполнять снятие зрительных галлюцинаций.

То они могут накладываться на обычное зрение в образе жизни.

Когда вы реалистично увидите цвет, и он станет конкретным и чистым, без искажений.

Тогда базовые навыки глубокого расслабления можно считать освоенными.

Только теперь можно переходить к продвинутому аутотренингу.

Ниже идёт развёрнутая теоретическая справка к этим сжатым практическим инструкциям.

Прочитайте её хотя бы один раз не слишком вникая в описание и просто тренируйтесь.

По мере развития тренировок вы можете возвращаться к справке.

Внимательно перечитывать её, вникать в суть и при необходимости корректировать тренировку.

ТЕОРИЯ, РАЗВЁРНУТАЯ СПРАВКА

СНАЧАЛА ОБСУДИМ ВСЯЧИНУ

Помещение для тренировок должно провоцировать минимум помех.

Но не нужно искать идеальных условий, всё банально: удобно лежать (или сидеть), ни холодно, ни жарко, ни шумно, нет яркого света и т.п. Можно укрыться одеялом. Для поддержки можете использовать беруши и маску для сна. Но можно без всяких проблем обойтись и без них.

Вы обучаете мозг и тело самостоятельному углублению расслабления.

Это значит, что вам нельзя использовать вспомогательные аспекты во время тренировки.

Например, нельзя использовать препараты для расслабления, без разницы растительные или фарму. Нельзя использовать аудио записки о расслаблении или успокаивающую музыку и звуки. И тому подобное.

Иначе с опытом без их помощи мозг и тело не смогут расслабиться самостоятельно.

Поза для тренировок должна иметь потенциал к максимальному расслаблению.

То есть не должно быть никаких посядущек с ногами враскоряку, и выпрямленной спины с зажатыми волшебными символами на пальцах. И прочей дичи, которая не даст с опытом телу максимально расслабиться.

Основная тренировочная поза это поза лёжа.

Лягте на постель, свободно выпрямите руки и ноги.

Раскиньте их как удобно, далеко друг от друга или близко без разницы.

Голову можно немного склонить на бок и/или повернуть.

На самом деле поза не имеет значения.

Но в данной удобно наблюдать за телом из-за её симметрии, не нужно ловить равновесие и конечности не соприкасаются.

Универсальная поза это поза сидя. В ней вы можете заниматься в любом месте.

Сядьте на край постели (или стул) и удобно опустите ноги на пол.

Положите руки на бёдра так, чтобы свисали только кисти.

Расслабьте мышцы шеи и свободно опустите голову вперёд.

Теперь расслабьте мышцы спины и округлите её.

Нужно поймать равновесие: не падать ни вперёд, ни назад.

Для этого расположите плечи строго над тазом.

Это т.н. "поза кучера", если непонятно как её принять, то посмотрите другое описание по ссылке

https://bookap.info/razvit/petrov_autogennaya_trenirovka_dlya_vas/gl7.shtm

Если рядом не будет сиденья, то можете располагаться на полу.

Для этого согните ноги в коленях и подтяните к себе.

Расположите ноги перед собой так, чтобы одна нога не лежала всем весом на другой.

Постарайтесь поймать равновесие.

Перед тренировкой можете несколько минут размяться, поваляться, позевать, потянуться, почесаться и тп. Затем настройтесь на поддержание неподвижности.

Примите тренировочную позу.

Произвольно расслабьтесь как можете.

Не забудьте про мышцы лица и шеи.

Закройте глаза, дышите как обычно.

Успокойтесь как можете.

Отрешитесь от лишних мыслей, опять же, как можете.

Настройтесь на проведение тренировки.

Не торопитесь, спокойно проверьте, ещё раз, чтобы окружение не отвлекало.

Если что-то где-то давит, жмёт и тп, то устройтесь поудобнее, ослабьте одежду.

Если что-то всё равно отвлекает, тело не располагается комфортно, снова напрягается после расслабления, настроение беспокойное, мысли навязчивые, лень заниматься и т.п.

То и пофиг, ничего страшного, это будут наши минимальные стартовые помехи.

С опытом тренировок это пройдёт, возможно, пройдёт в течение этой тренировки.

Приступим к последовательному описанию основных аспектов тренировки.

ОЩУЩЕНИЕ НАЛИЧИЯ ТЕЛА

На одном из первых занятий протестируйте банальное ощущение наличия тела.

Оно лежит в основе наших тренировок, но работать с ним просто. Поэтому на последующих тренировках можете не выполнять этот пункт отдельно (выполняйте по желанию).

Каждый человек имеет развитое ощущение наличия частей своего тела и их положения относительно друг друга в пространстве.

Вы можете ощутить свой мизинец, свой нос, и их положение относительно друг друга.

Вы ощущаете свою руку и её положение. А также положение её частей относительно друг друга: согнута ли рука, как повернута и тому подобное.

Разве только пальцы ног по отдельности ощущаются стрёмно.

Найдите и ощутите свой указательный палец правой руки.

Левши для удобства юзайте левую руку.

Ощущение наличия будто состоит из кучи других ощущений.

Попробуйте узнать какие-нибудь: напряжение, тяжесть, давление, скованность, упругость, плотность, вязкость, рыхлость, лёгкость, пушистость, парение, воздушность, тепло, прохлада, прохладное тепло, пощипывание, покалывание, мурашки, щекотка, потрескивание, вспенивание, пузырение, паутинка, электрический ток, трепет, спазмы, вибрации, пульсации, гул, гудение, бурление, дрожь, онемение, разбухание, расширение, и тому подобные ощущения.

Попробуйте выделить какое-либо конкретное ощущение или все заметные разом.

В то же время вы можете просто ощущать свой палец интуитивно, не задумываясь о них.

Обратите внимание, вы можете рассмотреть палец мысленным взором детально или в общем.

Вы можете ощутить ноготь, каждую фалангу, суставы или даже их отдельные поверхности.

А можете ощутить его целиком.

Давайте перейдём ко всей руке целиком.

Просто ощутите свою руку, обратите внимание на руку.

Теперь обратите внимание на каждый палец в отдельности.

Потом на ладонь.

Потом на кисть целиком.

Потом на сустав кисти.

Теперь на предплечье до локтя.

Локтевой сустав.

Плечо.

Плечевой сустав.

Теперь ощутите всю руку ниже локтя включая локтевой сустав.

А теперь выше локтя и тоже включая локтевой сустав.

Ощутите всю руку целиком.

А теперь любую поверхность руки.

Попробуйте интуитивно, не особо задумываясь ощутить поверхность всей руки, будто только кожу.

А теперь попробуйте интуитивно ощутить руку внутри.

Теперь ощутите любую область руки в виде объёмного пятна с размытыми границами.

Например, пусть область включает в себя часть предплечья, локтевой сустав и часть плеча.

И снова ощутите руку целиком.

Вы только что переключали внимание по разным частям руки.

Будто ваша рука дискретна, состоит из нескольких частей.

А теперь ведите внимание плавно и непрерывно от кончиков пальцев вверх по руке как по единой части тела.

Пройдитесь вниманием по поверхности или по всему объёму руки.

Ведите внимание так, будто оно представляет собой небольшой шарик и выделяет каждый раз по ходу плавного движения только небольшую область.

А теперь пройдите вниманием от кончиков пальцев по руке так, будто она сосуд. И вы наполняете её ощущениями снаружи (на коже) или внутри, стараясь увеличивать охват всё больше и больше.

Можете также представить, что по руке движется не шарик, а поток внимания.

Он постепенно наполняет всю руку ощущениями.

Либо ощущения есть только по размеру потока, а на его конце ощущения тянутся как хвост у кометы и гаснут.

Теперь подключите вторую руку.

И сделайте что-либо из вышеописанного переключаясь сначала на одну руку, потом на вторую.

И затем одновременно с первой и со второй.

Ведите внимание так, чтобы действия в одной руке зеркально отображали действия в другой насколько это возможно.

Выполнять всё так, чтобы действия были отличными или хаотичными сложно и в этом просто нет необходимости.

Можете попробовать проделать то же самое с другими частями тела.

Действуйте интуитивно и обобщённо, а также попробуйте действовать внимательно и детально.

Вы можете ощутить область или точку не только в теле, но и за его пределами.

Проще всего это понять взяв какой-нибудь предмет, положить его рядом и закрыть глаза. Потом задуматься о том, на каком-то примерно расстоянии от тела находится этот предмет. Скорее всего вы сможете достаточно точно коснуться его с закрытыми глазами.

Даже если немного отойдёте назад или в сторону, когда его положение изменится относительно вас.

А теперь представьте, что предмета там нет, это просто область, где был предмет. И вы можете перемещать эту область оставаясь на месте. Будто предмет находится сзади вас или над вами. Только это не предмет, а пустая область под разным углом к телу и на разном расстоянии.

Попробуйте ощутить область или точку перед сгибом правой руки близко от тела.

Теперь подальше.

Теперь пусть она будет по центру живота перед ним на любом расстоянии.

Теперь над головой.

А теперь пусть правую руку окружает область как воздушный гель.

Теперь попробуйте представить будто из точки перед рукой вырывается газ и окружает руку.

А теперь то же самое из точки сзади.

А теперь пусть это будет не точка, а шарик и он светит лучом на область руки.

Теперь пусть светит на всю руку целиком, будто его лучи проникают сквозь тело как рентгеновское излучение.

А теперь пусть он перемещается вдоль руки и продолжает светить лучом на область руки вдоль своего перемещения.

Пусть шарик пройдёт сквозь руку и окажется с другой её стороны, продолжая светить на неё.

А может это не шарик, а некий воздушный поток, который слегка касается руки снаружи. Или проникает в руку.

Таких областей, шариков и потоков может быть несколько, они могут друг с другом пересекаться.

Напоминаю, поработайте с ощущением наличия тела только в одну из первых тренировок.

Остальные тренировки можете пропускать этот раздел.

Вы также можете играть с этими ощущениями вне тренировки.

Смысл теста в том, чтобы познакомить вас с восприятием своего тела вашим вниманием.

Чтобы возможные схемы работы внимания с телом не казались вам необычными.

И приносящими особо успешные результаты за особо короткое время.

Всё это простые элементы работы внимания с телом, которые можно использовать для индивидуального комфорта и не более.

Они также помогут вам не заикливаться на каких-либо строгих схемах работы внимания с телом. Вы сможете подобрать удобный вариант под себя.

При этом хочу обратить ваше внимание, что основная работа внимания будет происходить в теле, а не за его пределами. Вам не нужно как-либо заморачиваться о том, что какая-либо работа внимания за пределами тела как-либо эффективнее влияет на успех в тренировке. Даже если иногда такое происходит, то это побочный эффект, который не имеет смысла контролировать. Иначе вы рискуете попасть в ловушку лишних деталей работы внимания, которые будут каждый раз меняться.

Но ключевые особенности работы внимания во время тренировки, которые необходимо строго выполнять всё же есть.

Их мы и обсудим дальше.

ОЩУЩЕНИЯ ТЯЖЕСТИ И ТЕПЛА

Помимо банального ощущения наличия тела из всего многообразия возможных ощущений тела нам будут важны только тяжесть и тепло.

Эти ощущения сопровождают расслабление тела и углубляют его.

Работа с ними позволит нам добиться максимальной глубины расслабления.

Для справки, когда людей в рамках научного эксперимента вводили в состояние гипноза и внушали им глубокое расслабление.

То после опроса об ощущениях, которые те испытывали, большинство отмечало тяжесть и тепло.

Когда люди самостоятельно занимались с тяжестью и теплом.

То добивались глубокого расслабления без помощи гипнотизёра.

Именно поэтому мы будем использовать именно их.

Некоторые хорошо различают именно физиологическое ощущение расслабления мышц.

Или ощущают его как лёгкость и прохладу, пусть так.

Наши тренировки разовьются в ощущение парения и невесомости.

И мы будем использовать прохладу, но только для головы.

Но всё же начинать мы все будем именно с тяжести и тепла.

Тяжесть и тепло направляют, подчёркивают, конкретизируют ощущение расслабления и помогают большинству не путаться.

Возможно будут только индивидуальные корректировки.

Ощущение тепла нам обычно хорошо знакомо.

При этом многие испытывают трудности с ощущением тяжести.

Вы могли познакомиться с ним при выполнении рекомендаций по расслаблению из вводного раздела (или постов в группе).

Если у вас не получилось ощутить тяжесть, то можете провести пару других экспериментов.

Первый

Заберитесь в ванну и наполните её водой по грудь.

Затем откройте сток, чтобы вода стала вытекать.

Вытяните свободно ноги и опустите их на дно, расслабьтесь как можете.

Наблюдайте за ощущениями в ногах.

Когда вода станет опускаться ниже поверхности ног вы станете замечать как в ногах прирастает тяжесть.

Второй

Немного разомните правую (левши левую) руку.

Сжимайте-разжимайте кулак, сгибайте-разгибайте руку, поворачивайте её в локте и плечах.

Потрясите её, подёргайте ею.

Теперь лягте на постель на спину как удобно и отодвиньте от себя немного эту руку.

Обратите внимание на свою руку.

И аккуратно и плавно без дискомфорта напрягите её, стараясь не сгибать ни пальцев, ни локтя.

Во время напряжения не меняйте положения руки и не поднимайте её над поверхностью постели.

Одновременно с напряжением делайте плавный вдох.

Теперь быстро расслабьте руку как можете.

Одновременно с расслаблением выполняйте продолжительный выдох.

Перед сбросом напряжения и выдохом можете сделать паузу и небольшую задержку дыхания.

Спокойно прислушайтесь к ощущению расслабления, которое возникло на контрасте с напряжением.

Оцените вес своей руки, стала ли она тяжёлой.

Повторите напряжение-расслабление 5-10 раз.

Постарайтесь настроить ритм дыхания, продолжительные вдохи и выдохи, чтобы было удобно.

Но если оно вам мешает, то дышите как обычно.

Можете менять силу напряжения, от лёгкой до сильной, ориентируйтесь на лучший эффект расслабления и тяжести.

Третий

Каждый раз после интенсивной и продолжительной нагрузки на выносливость.

Например: долгой ходьбы или стояния на ногах, каких-либо физических упражнений.

Вместо того, чтобы просто отдохнуть постарайтесь сразу лечь и обратить внимание на расслабление.

Попробуйте спокойно оценить вес своих рук или ног.

Попробуйте заметить тяжесть в них.

Имеются ввиду умеренные нагрузки продолжительное время. А не такие, которые приводят к перенапряжению и спазмам или судорогам за короткое время.

Повторяйте лучшие эксперименты с тяжестью почаще и каждый день.

Пока ощущение тяжести не станет вам хотя бы немного знакомым, узнаваемым.

Ещё лучше, если вы станете выполнять эти эксперименты несколько недель, пока ощущение тяжести не станет хорошо знакомым, чётким воспоминанием.

При необходимости поступайте также с теплом, держите руку в тёплой воде или рядом с источником тепла, внимательно наблюдайте за ощущением тепла.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВ ОЩУЩЕНИЙ

Представление это ничто иное, как обычная интуитивная фантазия, на которую мы все способны. Это обычное воображение.

Это не какая-то чёткая, детальная и строгая визуализация, а абстрактный мысленный взор.

Вы уже использовали этот элемент, чтобы заставить маятник качаться, а руки двигаться.

То есть наша фантазия оказывает реальное влияние, она рабочий элемент.

И теперь с помощью неё вы заставите свои руки расслабляться.

Лучше всего разобраться на примере ощущений тела: тепла и тяжести.

Мы можем представить себе ощущение тепла в руке.

Это будет мысленный образ реального физиологического ощущения теплоты тела.

У всех нас был опыт переживания такого ощущения, и мы можем его себе представить, представить его образ.

Мы так же можем представить себе образ ощущения тяжести.

Ещё мы можем представить себе усиление ощущения тепла или тяжести.

Например, мы могли никогда не испытывать сильной тяжести или забыть о таком опыте.

Но мы можем предположить как эта тяжесть может постепенно набирать интенсивность и развиваться в сильную.

Точно так же с теплом, с ним обычно проще из-за частого опыта переживания его реального наличия и разной степени силы реальных ощущений.

Также мы можем вообразить себе, что на руку светит солнце или рядом с рукой горит костёр.

Всё это ассоциируется с ощущением тепла.

Нам не обязательно чётко представлять, что светит солнце в окно, над нами нет крыши или она застеклена и тому подобное.

Нам достаточно воображать весь этот образ в общих чертах.

Представляем мы образы конкретных ощущений, а дополняем их воображением ассоциаций.

Короче, можно сказать, что основная фантазия это представление образов ощущений, а дополнительная фантазия это воображение образов ассоциаций.

Представляем тепло в руке. А дополнительно воображаем, что на руку светит солнце.

Или

Представляем тепло в руке. А дополнительно воображаем, что рядом с рукой горит костёр.

Представление всегда одно и то же, а воображение можно подбирать по удобству ассоциаций.

Причём воображение ассоциаций не обязательно должно быть реалистичным. Оно может быть и фантастическим, но должно отображать реальное ощущение, ассоциироваться с ним.

Например, для тяжести в руке используют ассоциативный образ руки наливающейся металлом, свинцом. Или руки, которая обмякает как тесто в полиэтиленовом пакете. Или как от кости отлипают мышцы и обвисают.

Для тепла можно использовать воображение падающих солнечных лучей, текущей тёплой воды или текущей внутри тёплой крови. Но вы также можете вообразить, что летите в космосе мимо Солнца и ощущаете излучаемое им тепло.

Вы можете придумать и использовать свои образы.

Во время тренировок вы можете обходиться только представлением ощущения.

То есть обходиться без помощи дополнительного воображения ассоциаций.

Поступайте как удобно.

Вы можете вникнуть в каждую деталь образа тяжести руки.

Как мышцы обвисают вниз и натягивают кожу, как они давят на постель и на кость и так далее.

А можете интуитивно обобщить восприятие тяжести и представить всё не столько одновременно, сколько целиком.

Вы можете представлять себе что-либо детально, а можете обобщённо.

Ваша фантазия, ваше представление может быть смутным, а может быть чётким.

В зависимости от того, насколько хорошо вам знаком предмет на опыте реального образа жизни.

Насколько часто вы его представляли.

А также в зависимости от приложенных усилий.

Вы можете представлять себе что-либо детально, и объединить все детали одновременно, чтобы усилить ощущение.

Например, вы можете представить тяжесть в руке.

И предположить в этом представлении как будет ощущаться её усиление.

Если вам она не знакома и вы мало экспериментировали и мало её представляли.

То представление будет смутным.

Если вы представляете её вскользь, для галочки, то представление будет смутным.

И наоборот, если у вас есть опыт переживания ощущения и вы её часто представляли. А также постараетесь чётко её представить и проработаете детали. То её образ будет достаточно ярким.

Но вы не сможете представить в руке октариновость, потому что не знаете, что это значит вообще. Я бы предложил вам потрогать рукой октаратор и вы бы поняли, но в нашей реальности такого прибора нет.

Также ваше представление будет ярче, если вы максимально сосредоточите на нём своё внимание.

КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ

Здесь всё просто и одновременно с тем сложно.

Вам будет нужно просто сосредоточиться на представлении ощущения тяжести в руке.

Вот только в руке помимо ощущения тяжести будут и другие ощущения.

Они могут быть навязчивыми.

Помимо этого вас будут отвлекать ваши лишние мысли и образы (рассуждения и фантазии), настроение и бодрость, незавершённые дела и прочие помехи внутренние и внешние.

Что же делать?

Всё просто - нужно сосредоточиться на представлении тяжести в руке.

Нужно смириться с тем, что у вас не получится отрешиться от лишних ощущений и помех или вовсе убрать их.

Хорошо, если они будут на фоне, но что если они навязчивы.

Не существует приёмов по прекращению внутреннего диалога или отрешению от лишнего.

Существует только сосредоточение на нужном предмете.

И в процессе сосредоточения с опытом тренировок всё что угодно уходит сначала на фон, потом пропадает.

А пока этого не происходит вы можете применить только один приём.

Для некоторых он покажется тем же банальным и очевидным сосредоточением.

Но я всё же опишу это как особый приём.

Я называю это абстрактным акцентом внимания, и лучше всего ощутить его работу на примере.

Вам нужно поработать со вниманием на примере слуха.

Нужно несколько разных источников звука с однообразными шумами.

Чтобы вам не создавать и не искать подобных условий.

Я закреплю аудиофайл под названием "Адриан Уэллс - Техника Тренировки Внимания".

Его используют для психотерапии, но я предлагаю вам прослушать его один раз, и ощутить работу вашего внимания.

Если вы не сможете его найти, то поищите в свободном доступе в сети.

«Адриан Уэллс - Техника Тренировки Внимания», продолжительность - 11:36

Цитирую начало.

«Важно научиться лучше осознавать свой фокус внимания. И усилить контроль над ним. Вы познакомитесь с техникой тренировки внимания. Которая поможет вам освободиться от старых и вредных моделей мышления. Цель этой техники не отвлечь вас от расстраивающих мыслей или чувств. Они вполне могут возникать в процессе ваших тренировок. И вам не нужно пытаться останавливать их. Цель в том, чтобы продолжать выполнять процедуру, позволяя внутренним переживаниям самим о себе позаботиться. Можете просто считать эти внутренние переживания мимолётными событиями, происходящими в вашем уме и теле.»

Включив его вы услышите много разных звуков.

Вам нужно будет поочерёдно переключать акцент внимания с одного на другой.

При этом остальные звуки, ваши мысли, состояния и прочие помехи никуда не исчезнут.

Но вы сможете постараться удерживать акцент внимания на выбранном звуке.

Во время нашей тренировки расслабления вы должны намеренно акцентировать внимание на представлении тяжести.

Всё остальное уже ненамеренно оставляя на фоне ничего специально для этого не делая.

СЛОВЕСНЫЕ ФОРМУЛЫ

Аффирмациями называются словесные формулы, отображающие смысл представления.

Они укрепляют сосредоточение внимания на представляемом образе ощущения и усиливают его чёткость. Всё это научно доказано в ходе специальных экспериментов, поэтому желательно использовать такие формулы.

Например, во время представления тяжести в руке нужно произносить про себя

«Моя правая рука тяжелеет»

Тогда образ ощущения тяжести будет более отчётливым, в сравнении с образом для которого используется чистое представление без слов.

Слова нужно не проговаривать, а промысливать.

То есть произносить их мысленно про себя, а не вслух.

Слова не должны быть бесполезны, это не мантры для пустого звучания.

При промысливании слов в них нужно вкладывать смысл.

Но суть работы остаётся за представлением, слова всего лишь подчёркивают его смысл.

Поэтому слова и фразы можно подбирать индивидуально удобные.

Иногда для сложных движений спортсмены выбирают для произношения совершенно индивидуальную тарабарщину, потому что смысл остаётся за представлением.

Например, «лёгкая недоприпрыжка с передподвыподвертом».

Так как слова содержат в себе смысл, то и интонация мысленного произношения его соответственно отображает.

Произносить их нужно лениво, медленно и тихо.

Но чтобы не потерять смысл можно и ускорить произношение.

Оно должно просто соответствовать смыслу, поддерживать его, а не как-либо его порождать. Если вы не ощущаете себя ленивыми и расслабленными, то не нужно насильно навязывать себе ленивое произношение. Интонация может успокаиваться постепенно.

Слова не должны обгонять происходящее представление.

Поэтому если вы пока не можете, например, полноценно представить себе тяжесть в руке, то не должны говорить «рука тяжёлая», а должны говорить «рука тяжелеет».

Иначе вы можете создать разрыв между желаемым и действительным, из-за чего станете ощущать лишний дискомфорт.

В начале курса тренировок всегда используются длинные и подробные формулы-фразы.

Их составляется несколько штук и промываются они несколько раз.

Но с опытом они значительно сокращаются, иногда до одного слова.

И это слово будет содержать себе смысл целого состояния.

При этом тело станет немедленно реагировать на одно слово целым спектром ощущений.

Пример развития формул вы можете видеть в краткой инструкции в самом верху.

ПАССИВНОСТЬ

Это самый важный аспект аутотренинга, который часто выделяют с особым акцентом.

Но не объясняют больше, чем в паре строк, лично меня это раздражало.

Поэтому я опишу пассивность развёрнуто.

Казалось бы, чем больше прикладываешь силы воли к какому-либо делу, тем лучше оно должно получаться, если вы не рукожоп.

С аутотренингом всё наоборот.

Чем больше силы воли вы вкладываете в представление тяжести, тем хуже расслабление.

Опять же это фиксировали приборы во время специальных научных экспериментов.

Вы можете даже наоборот начать напрягаться.

Тогда под конец тренировки у вас будет ныть тело и болеть голова, вы можете ощущать себя разбитым, а не отдохнувшим.

Поэтому каждый рабочий элемент тренировки должен быть пассивным, безвольным.

Представлять и сосредотачиваться вы должны пассивно.

Чтобы ощутить работу силы воли я предлагаю провести эксперимент.

Возьмите монетку или какой-нибудь маленький предмет.

Положите его на стол и сосредоточьтесь на нём.

Сосредоточьтесь на нём максимально.

Во-первых, вы уже можете ощутить внутреннее напряжение от такого сосредоточения.

Дальше я предлагаю усилить эффект.

Попытайтесь сдвинуть монетку силой мысли.

Делайте что угодно, толкайте её, перемещайте, упритесь в неё, ударьте, создайте магнитное поле или ведите в неё потоки воздуха, в конце концов, уговаривайте её сдвинуться.

Как бы это ни было забавно, постарайтесь наращивать силу воли в попытках добиться реального движения.

Усиливайте волю в некотором смысле максимально.

А потом уменьшайте силу воли и выполняйте всё то же самое, но лениво.

В конце концов, просто представьте себе её движение.

Не двигайте монетку, а фантазируйте, что она немного перемещается, немного сдвигается.

Ощутите насколько просто не пытаться её сдвинуть, а фантазировать об этом.

А теперь задумайтесь о деталях перемещения монетки, насколько далеко это происходит, как она двигается и так далее.

Попробуйте представить, что она двигается восьмёркой и в процессе вращается.

Ощутите, что фантазировать стало как-то сложно и приходится вкладывать в это усилия.

А теперь снова фантазируйте перемещение монетки интуитивно в общих чертах.

Снова ощутите, что представлять стало проще.

И всё же как бы просто это ни было, вы заколебались всё это читать и вообще всё это ужасная скукота.

Поэтому некую минимальную силу воли для выполнения всего этого в рамках дисциплины тренировок прикладывать приходится.

Но всё это происходит непроизвольно, не нужно напрямую усиливать волю специально.

Например, чтобы улучшить ощущения или результаты.

Мы наоборот специально следим за пассивностью, чтобы сила воли отсутствовала или была минимальной.

Ещё проще будет ощутить приложение силы воли, если взять не монетку, а маятник и немного схитрить. Сначала возьмите нитку с грузиком в пальцы и раскачивайте маятник силой мысли как обычно. Это у вас получится легко.

А затем закрепите маятник на неподвижной опоре, и возьмите в пальцы пустое пространство над ниткой, будто вы держите нитку маятника как обычно. Теперь вызвать колебания маятника не получится.

Но так как только что это было совсем легко, и так как с тех пор будто бы ничего не поменялось, вы уже станете значительно прикладывать силу воли, чтобы вызвать колебания.

Давайте теперь обсудим тренировочные элементы в контексте пассивности.

Не нужно пытаться сделать образ слишком чётким и правильным, если это сложно для вас.

Интуитивно обобщайте детали, не вдавайтесь в подробности и не перегружайте образ.

В то же время не парьтесь, если внимание будет иногда подмечать и прорабатывать детали.

Смотрите как вам будет проще тренироваться: только представлять образ ощущения или помогать представлению дополнительным воображением ассоциаций.

Выполняйте сосредоточение как получается, но без лишнего пофигизма.

Используйте акцент, а не стремитесь избежать помех и дискомфорта.

Ничего страшного если вы отвлекаетесь на что-либо.

Даже если это происходит часто, лишь бы вы не делали это специально.

Каждый раз при отвлечении спокойно верните внимание к тренировке представления.

С опытом тренировок сосредотачиваться плотнее станет проще.

Образ будет чётче, деталей будет больше, представлять это станет проще.

В общем, не нужно насиловать мозг в погоне за результатами или мнимой правильностью выполнения, действуйте интуитивно, обобщайте.

Пассивность это нормально, просто не должно быть пофигизма, вы всё же тренируетесь, а не отдыхаете.

СЕАНС ТРЕНИРОВКИ

Тренировать глубокое расслабление нужно

- каждый день
- 2-3 раза в день
- по 20 минут за раз (начинать можно с 5 минут в первые 1-2 недели)

Можно заниматься больше и дольше.

Но дольше 1 часа, на мой взгляд, заниматься не имеет смысла. Это не даст значительного ускорения в освоении навыка глубокого расслабления..

Можно заниматься с повышенным вниманием по 10 минут 4-12 раз в день.

Больше 10-12 раз в день тренироваться тоже нет смысла. Мозг и тело всё равно будут долго разучивать новый навык.

Цель каждой тренировки это не глубокое расслабление. Глубокое расслабление это стратегическая цель на дистанции, итоговый результат многих тренировок. Цель тренировки даже не простое расслабление (или комфорт). Целью вашей тренировки должно быть представление образа ощущения тяжести (и тепла) в теле в течение всего времени сеанса. А от реального ощущения тяжести и расслабления (или комфорта) тела нужно будет отрешиться.

Пассивность в контексте отношения к результатам подразумевает отрешение от них.

Как мы помним, отрешиться полностью невозможно, возможно только сосредоточиться.

Поэтому отмечу ещё раз, мы сосредотачиваемся на представлении ощущения.

Отклик на это действие в виде реального ощущения идёт на фоне и нам он безразличен.

Можно даже сказать, что мы тренируем не тяжесть тела а представление тяжести в теле.

Итак, не следите за реальной тяжестью или расслаблением специально.

И в то же время не переживайте, если иногда вы будете отвлекаться от процесса представления на проверку реальности происходящего или оценку результата.

Каждый раз при отвлечении спокойно возвращайте внимание к представлению.

Таким образом вы тоже сохраняете пассивность.

Вы тренируетесь, по сути, лежите и фантазируете о тяжести в теле.

Однако даже если вы сами понимаете необходимость сосредоточения, и не станете обращать внимания на что-либо иное. То что-либо иное всё равно может навязчиво пытаться обратить ваше внимание на себя.

В таком случае любой аспект тренировки отличный от представления тяжести становится помехой разной степени навязчивости.

Какими могут быть помехи.

В теле помимо ощущения тяжести будут и другие ощущения.

Напомню абзац из предыдущих подразделов.

Попробуйте узнать какие-нибудь: напряжение, тяжесть, давление, скованность, упругость, плотность, вязкость, рыхлость, лёгкость, пушистость, парение, воздушность, тепло, прохлада, прохладное тепло, пощипывание, покалывание, мурашки, щекотка, потрескивание, вспенивание, пузырение, паутинка, электрический ток, трепет, спазмы, вибрации, пульсации, гул, гудение, бурление, дрожь, онемение, разбухание, расширение, и тому подобные ощущения.

Из всех ощущений особенно бесячими, на мой взгляд, будут

- приятное, комфортное, раскрепощающее напряжение
- нейтральное напряжение, смешанное с тяжестью
- дискомфортное напряжение, которое охота убрать и любые дискомфортные ощущения
- противоположные тяжести ощущения, кажущиеся странной тяжестью ощущения
- и онемение или впечатление чуждости руки
- также ощущения неестественности формы, соединения или положения частей тела

Хочу особенно отметить чтобы вы не делали акцента на приятности ощущений.

Приятные ощущения притягивают внимание и даже успокаивают. Но если вы станете обращать внимание на приятность, то рискуете попасть в ловушку приятного напряжения. Которое будет раскрепощать и улучшать основные ощущения только поначалу, а потом превратится в обычное напряжение. Затем и в дискомфортное с ослаблением основных ощущений. В итоге погоня за комфортом и приятностью тренировки ни к чему не приведёт.

Нейтральное напряжение, в целом, висит на фоне и раздражает только своим присутствием в ожидании результатов. Однако могут быть моменты, когда тело ощущается достаточно тяжёлым и в то же время напряжённым. Внутри него могут будто бегать разряды электрического тока. Или будто внутри натянут как струна тонкий тугой жгут непослушных мышц. Сразу вспоминается, что тяжесть нам нужна для расслабления, а не прикола. Ну и где же тогда расслабление. Не важно, продолжайте представлять тяжесть, расслабление будет.

Дискомфортное напряжение точно также притягивает внимание как приятность. Только уже бесит. И провоцирует мысли и попытки сделать что-то особенное, чтобы его убрать. Возни-

кают мысли о неудобной постели, неудобной позе и прочих отговорках, но всё это не важно, это просто напряжение. Кто умеет расслабляться, сможет расслабиться даже на кирпичах. У новичков не получится убрать такое напряжение или улучшить обстоятельства. Поэтому всё, что им остаётся это продолжать сосредотачиваться на представлении тяжести в порядке тренировки. Сохраняйте пассивность насколько получается при терпении дискомфорта.

Противоположные тяжести ощущения будут просто сбивать с толку при представлении тяжести. Так же как и странная тяжесть. Может появиться особое желание привести всё в порядок и к некоторому эталону. Мол это безобразие, ладно слабые нужные ощущения, но противоположные и неправильные это кошмар. В итоге получается заикленность на результате реального ощущения тяжести вместо представления образа ощущения так, как получается сейчас.

Похожее влияние оказывают онемение и чуждость тела. Они создают впечатление того, что тело совсем не слушается работы представления. Ну и пусть, ведь главное процесс представления.

Мозг наносит подлый удар в самый корень, когда играет не с прочими помехами, а с основным ощущением наличия тела. Может быть сложно представлять свою руку тяжёлой, если она раздулась больше корпуса или находится в метре от тела отдельно от него. Также может быть неприятно, если нога вывернута назад и сгибается как у кузнечика. Ну и пусть.

На самом деле первой и главной помехой будет реальное ощущение тяжести в теле.

Дело в том, что при специальном смешивании реального ощущения тяжести и представления тяжести вы рискуете перестать именно представлять тяжесть. Тогда останется только наблюдение реальной тяжести и тренировка перестанет быть максимально эффективной. Тело и разум перестанут понимать к чему стремиться, результаты станут приходить медленнее. Могут даже усилиться помехи и ослабевать ощущение тяжести.

В то же время не переживайте за сам факт смешивания представления и реальности. Просто держите реальность на фоне, а на представлении выполняйте акцент.

Исполнение акцента может быть осложнено впечатлением неразделимости. Будто одно ощущение странным образом смешивается с другим, перетекает одно в другое. И нельзя их разделить и выделить нужное ощущение.

Впечатление неразделимости может возникнуть с любыми ощущениями, тем более навязчивыми. Особенно хорошо это заметно на тяжести. Будто нельзя разделить реальную тяжесть и представление. Тем не менее акцент должен быть на представлении.

Ничего страшного в этом нет, пусть акцент будет слабым и абстрактным. Пусть он выражается в интуитивном простом и пассивном намерении выделить представление из всего остального. Пусть пока создаётся впечатление что это не получается. Главное, что вы пассивно пытаетесь сосредоточиться и акцентировать внимание на представлении. Теряете акцент внимания и снова возвращаете.

Главное это ваше пассивное осознанное намерение и попытки действовать. Вы понимаете чего хотите, либо понимаете, чего не хотите. Мозг всё понимает и будет постепенно сводить всё к тому состоянию, которое вас удовлетворит.

Однако будет неплохо напоминать ему, как ощущается реальная тяжесть с помощью тестовых экспериментов на тяжесть.

Хочу напомнить, что основная работа внимания будет происходить в теле, а не за его пределами. Вам не нужно как-либо заморачиваться о том, что какая-либо работа внимания за пределами тела как-либо эффективнее влияет на успех в тренировке. Даже если иногда такое происходит, то это побочный эффект, который не имеет смысла контролировать. Иначе вы рискуете попасть в ловушку лишних деталей работы внимания, которые будут каждый раз меняться.

Помимо этих помех вас будут отвлекать ваши лишние мысли и образы (рассуждения и фантазии), беспокойное настроение и незаконченные дела, бодрость или сонливость. И прочие помехи внутренние или внешние.

Думаю, стоит сделать заметку о том, как влияет на тренировки сонливость.

Обычно сонливость возникает вследствие усталости и навязчивого желания отдохнуть.

Иногда сонливость и усталость помогают сильно расслабиться и углубиться. Возникает впечатление, что тренировка проходит идеально. Но как только пройдёт несколько минут и организм отдохнёт вас резко вытащит из этого состояния нарастающая волна бодрости. И предыдущий результат углубления повторить не получится, что бы вы ни делали.

Самое плохое, что можно придумать это посчитать, что углубление возникло за счёт применения уникальных техник. И пытаться закрепить или повторить результат, меняя элементы надуманной техники в попытках сопротивляться нарастающей бодрости.

На самом деле это просто углубление за счёт усталости и сонливости и ничего больше. Только с опытом у вас получится добиваться тех же эффектов без помощи усталости и сонливости.

Но иногда из-за ослабления осознанности бывает наоборот тяжело качественно представлять образы. Голова будто в тумане, а тело не слушается намерения расслабиться и даже может спонтанно напрягаться. При этом в голову могут проще проникать лишние мысли. А также несвязный мысленный бред и образы-видения целым сюжетом, но это ещё будет не сон.

И снова этому состоянию сложно сопротивляться, как в другом случае сложно было сопротивляться бодрости. На мой взгляд, не стоит считать такую тренировку бесполезной и неудавшейся. Как минимум вы сможете отдохнуть, даже если после неё будете ощущать себя варёным.

С опытом вы сможете и сохранять хорошую осознанность и хорошо взбодриться после.

За исключением тех моментов, когда такие состояния возникают вследствие переутомления.

Одни люди склонны к бодрости, другие к сонливости. Одни никак не могут расслабиться и успокоиться, тогда как другие никак не могут удержать осознанность и не проваливаться в сон. Бывает по-разному.

Будто мало обычных помех, иногда у вас будут возникать т.н. побочные эффекты.

Например, слабые необычные тянущие и болевые ощущения. Непроизвольное напряжение, спазмы, судороги, вибрации и движения (реальные или иллюзорные).

Восприятие тела может меняться, части тела могут казаться чуждыми, может измениться восприятие объёмов и положения тела. Конечности могут казаться растянутыми или огромными, или странно вывернутыми, или частично отсоединёнными от тела. Тело может даже оседать, таять, растекаться и расплываться или растворяться.

Может меняться восприятие пространства. Вы можете забыть окружающую обстановку, ощутить себя на открытой местности. Вы можете слиться с постелью или даже с помещени-

ем. Тело может куда-то проваливаться, лететь, оно может будто кружиться в невесомости или урагане.

На вас может накатить интенсивная волна плавного физического возбуждения или различных эмоций (позитивных или негативных) с навязчивым потоком мыслей и образов.

Вас может клонить в сон, из-за чего могут возникать особенно яркие бредовые мысли и видения. Вы можете проваливаться в сон, будто теряя сознание на неопределённое время и резко всплывать обратно.

Такие эффекты можно перечислять бесконечно, не нужно знать их все.

Некоторые из них кажутся обычными помехами, другие выглядят очень необычно. Или даже эффектно и интересно из-за чего привлекают ненужное внимание.

Главное понять основные правила

- если вы отвлеклись на что-то необычное, то спокойно верните внимание к представлению
- если побочка навязчивая, то как обычно выполняйте акцент
- все побочки проходят в течение тренировки или с развитием опыта многих тренировок

Но если возникает особый дискомфорт, становится плохо и это внушает опасения, то нужно прекратить тренировку.

Если дискомфорт не проходит, то нужно обратиться к врачу на тему самостоятельной тренировки аутотренинга и возникновения беспокоящих симптомов. Терапевту по симптомам, неврологу или психотерапевту по причине недомогания - сеанс аутотренинга.

Если дискомфорт проходит, но с каждой тренировкой стабильно и одинаково повторяется. То, опять же, нужно обсудить ситуацию с профессиональным инструктором аутотренинга с мед. сертификатом. Возможно у вас есть какое-то заболевание, с которым нужен особый подход к тренировкам.

В течение тренировки вы будете расслаблять тело через представление тяжести постепенно.

Начнёте с одной руки или её части. И с опытом распространите тяжесть на всё тело.

В дополнение к представлению вы будете промысливать словесные формулы.

Когда вас донимают особо навязчивые лишние мысли и образы. То вслед за собой они вызывают мешающие эмоциональные состояния, положительные или негативные. В любом случае беспокойные, отличающиеся от спокойствия. Иногда бывает наоборот, именно состояние провоцирует мысли и образы.

И как бы там ни было, вы можете попробовать немного облегчить процесс тренировки.

Для этого просто промысливайте дополнительно формулу

«Я отрешаюсь от лишних мыслей и образов»

Сохраняя всё то же пассивное намерение расслабиться и успокоиться.

Также если у вас хорошо тяжелеет и расслабляется тело, но не возникает сопровождающее это состояние ощущение спокойствия.

То представляйте образ спокойствия в качестве ещё одного дополнения.

И промысливайте всё ту же формулу

«Я расслабляюсь и успокаиваюсь»

В конце тренировки необходимо выполнить т.н. снятие внушения расслабления.

Представляйте нарастающую бодрость в теле.

Выполняйте потягивания как удобно.

Одновременно произносите формулу с нарастающей бодростью в интонации

"Тело напряжено. Состояние бодрое."

"Глубоко вздохнуть. Открыть глаза."

Открывайте глаза только в самом конце.

Если не выполнить снятие, не передавать смысл через интонацию, или слишком рано открыть глаза.

То теперь уже некомфортное ощущение тяжести и подавленности может преследовать вас долгое время после тренировки.

Иногда это может быть весь день.

Выполняйте снятие после каждого сеанса.

Если сеанс что-то резко прервало (например, резкий звук).

То это вас достаточно взбодрит и снятие можно не выполнять.

Если вы выполняете сеанс перед сном и сразу переходите ко сну, то снятие выполнять не нужно.

В самом начале тренировок формула снятия учитывает каждую конечность тела, с которой происходила работа.

"Руки напряжены. Состояние бодрое."

"Глубоко вздохнуть. Открыть глаза."

Или

"Руки и ноги напряжены. Состояние бодрое."

"Глубоко вздохнуть. Открыть глаза."

И так далее.

И только с развитием тренировок можно будет обобщать все конечности словом «тело».

Также с большим опытом можно будет заменить две строчки формулы на одно яркое слово, например

«Бодрость!»

РАЗВИТИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Тренировки проходят 3-6 месяцев. Минимум 3 месяца.

Могут справиться за меньший срок или вообще за пару недель

- люди имевшие значительный опыт похожих практик расслабления, медитаций, визуализации или самогипноза

- люди имеющие природный талант от рождения в торможении активности головного мозга и расширенном управлении организмом

Волевые и критичные, нервные и возбудимые, наоборот, будут тренироваться дольше.

Главное в развитии это, как обычно, пассивность, а ещё дисциплина: регулярность тренировок и ответственное проведение каждого сеанса.

Иногда вы будете пропускать тренировки или устраивать отдых. Не страшно, на время освоения это сильно не повлияет. Просто не затягивайте с перерывами и проводите их не слишком часто.

Я не могу сказать сколько можно делать перерывов и как часто. Лучше я посоветую вам сократить тренировки хотя бы до 5-10 минут 1-2 раза в день. Получится, что прогресс остановится, но вам не будет нужно тратить время на восстановление заброшенных навыков.

К слову, тренированные навыки не могут забыться мозгом насовсем, в случае если вы забросите тренировки. Тем более с окончанием курса. И их восстановление будет происходить намного быстрее и проще, чем происходили тренировки с нуля.

Как мы уже выяснили результат (он же стратегическая цель) тренировок в виде углубления расслабления и спокойствия приходит с большим опытом представления. Представления образа ощущения тяжести (и тепла) в теле.

Смириться с тем, что углубление расслабления и спокойствия, а также развитие силы и качества ощущения тяжести происходит постепенно и медленно.

Соответственно уменьшение напряжения, дискомфорта и прочих помех аналогично.

Точно так же идёт развитие чёткости и детальности образов представлений.

И улучшение концентрации.

Тренировки это рутина привыкания мозга и организма, максимум иногда это отдых. Нет такого метода или правильного подхода и настроения, которые бы дали результат ускоренно.

Результат либо приходит от обычного воображения тяжести тела без всяких фокусов и финтов, либо не приходит. И тогда его нужно рутинно вырабатывать в течение многих трениро-

вок. К тому же если он пришёл быстро или сразу, это всего лишь означает вашу предрасположенность к подобным навыкам от природы, а не уникальность ваших приёмов.

Повторюсь, нужно смириться с тем, что любое развитие идёт медленно и плавно.

- развитие ощущений в течение тренировки
- и развитие ощущений в ходе курса тренировок в целом

Иногда можно заметить это в течение дня, в одно время дня результаты лучше, в другое время дня хуже. Одни спокойны утром, и раздражены после рабочего дня вечером. Другие утром варёные, но лёгкие вечером.

Помимо этого можно заметить, что процесс развития ощущений не плавный, а хаотичный и волнообразный. Сила и качество ощущений меняются волнообразно: то слабые, то сильные, то чёткие и яркие, то смутные и странные. Стабильный рост можно увидеть только охватывая вниманием месяцы тренировок.

Иногда может вообще ничего не получаться или тело совершенно откажется слушаться. Особенно если что-то сильно отвлекает, или у вас бесячка, или вы прервёте важные дела или вспомните о делах и т.п.

А иногда наоборот бывают крайне удачные и спокойные дни для успешной тренировки. Либо помогают сонливость и усталость. Как вы помните, тут они могут помочь, а могут и наоборот.

Не нужно добиваться масштаба, силы, однородности и правильности ощущения тяжести.

Не нужно добиваться плавности развития результатов и заметного улучшения в сравнении с предыдущими результатами. Не нужно даже пытаться повторить прошлые успехи.

Как обычно нужно просто наращивать опыт представления тяжести в теле.

Если ощущение какое-то странное и кажущееся, слабое и не везде одинаковое. То не нужно сильно задумываться о том, каким должно быть правильное ощущение и его представление. Это вы представляете себе его таким странным, или это тело не слушается и тому подобное.

Также не нужно заморачиваться над подбором идеального дополнительного воображения ассоциаций. Суть всё равно в представлении самого ощущения тяжести. Главное, что вы можете представить тяжесть хотя бы примерно и предполагать как выглядит её усиление.

Значит, вы всё равно добьётесь улучшения качества и усиления ощущения тяжести.

Значит, вы углубите расслабление и спокойствие.

Ещё раз отмечу, что в начале курса тренировок может быть полезным только выполнять почаще тестовые эксперименты с ощущением реальной тяжести. И то они выполняются вне основной тренировки.

Словесные формулы тоже развиваются с опытом.

Но они просто становятся короче и обобщаются.

Не забывайте, что слова не обладают какой-либо магией и не оказывают никакого влияния на результат. Они только подчёркивают образы и делают процесс представления проще.

Некоторые люди произносят аффирмации произвольно тихим шёпотом вслух. Возможно кому-то даже покажется что лучше их произносить вслух отчётливо. Но с опытом свободно замечают это, понимают что это мешает, и у них уже получается не произносить их вслух.

Не пытайтесь как-либо усилить и концентрацию внимания. Просто ответственно работайте с представлением, сосредотачивайтесь как получается. Она улучшится сама с опытом. Всё остальное само перестанет быть навязчивым и уйдёт на фон. А потом вовсе исчезнет.

Любые рывки в развитии необычной силы и качества воспринимаются как приятный бонус.

Более того каждая тренировка каждый раз начинается с самого начала. Вы ускоренно проходите все действия до нужного уровня за счёт опыта предыдущих тренировок.

А если что-либо внезапно пошло не так, можно выполнить откат

- во время сеанса тренировки с уже закреплённой частью тела
- или в курсе тренировок в целом на этапе закрепления новых частей тела

То есть возвращайтесь к предыдущим закреплённым результатам, которые даются легко.

Не гонитесь за результатами, сохраняйте пассивность.

Выполняйте откат в любой момент тренировки на любой знакомый уровень на любое время.

Вы можете провести почти всю (или даже всю) тренировку вообще с исходного уровня.

Ещё можно описать ситуацию, которую я называю парадоксом новичка.

По загадочной причине иногда первые дни/недели тренировок у новичков получается всё гладко и успешно. Иногда даже с отличными результатами в виде качественных ощущений и сильного углубления будто они уже всё умеют.

Но потом всё скатывается в бардак и начинаются настоящие рутинные тренировки.

Хуже всего, если потеря мотивации из-за ухудшения совпадает с легкомысленным использованием разных надуманных приёмов для тренировки с самого начала. Так как успешно работать на результат в таком случае могла совершенно любая ерунда.

Это, конечно, создаёт стойкое впечатление, что нужно сделать что-то особенное. И бесконечно гуглить супербыстрые/суперэффективные методики из статей в жёлтых журналах или из обманчивых платных интенсивов.

На мой взгляд, вы только потратите время, много времени. Тем более, если приёмы случайно совпадают с удачными тренировками. Так можно надолго застрять в играх разума и лишних деталях, которые каждый раз будут меняться из-за случайности успехов.

Но хитрым или ленивым засранцам понимание этого приходит только через попоболь. Я это знаю наверняка, так как моя до сих пор ноет.

В самом начале курса тренировок вы представляете тяжесть и тепло не во всём теле сразу.

Вы работаете с ощущениями и масштабами тела постепенно.

Сначала вы работаете только с одной конечностью и одним ощущением.

Удобнее всего начинать с рук, так как их ощущения мозг воспринимает лучше всего.

Если сложно работать с рукой целиком, то можно взять её часть.

Опять же удобнее всего брать кисть.

Если она кажется слишком маленькой, то можно добавить предплечье.

Представлять нужно только одно ощущение, а именно тяжесть.

Через некоторое время сначала добавляется второе ощущение - тепло.

Вы работаете уже и с тяжестью и с теплом, но всё ещё в одной конечности.

И только затем увеличивается объём рабочего тела.

То есть добавляется вторая рука или нога с той же стороны.

Теперь вы работаете с тяжестью и теплом в двух частях тела.

Тело может само пригласить к работе с большим объёмом.

То есть ощущения тепла и тяжести станут сами по себе непроизвольно распространяться, например, на вторую руку.

Такое распространение называется генерализацией ощущений.

Но спешить включаться в работу с новой конечностью не стоит.

Внимание поначалу рассеивается и ощущения слабеют при попытке одновременной работы и с новым и со старым участками тела.

Поэтому лучше некоторое время продолжить работу с той же самой частью тела, оставляя генерализацию ощущений на фоне.

Но если так уж не терпится приступить к работе с новой частью тела, то можно использовать переключение внимания.

Тем более всё равно, если по какой-либо причине не произойдёт генерализации или ощущения будут слабыми и незаметными, то нужно выполнять работу с новой конечностью принудительно.

То есть всё равно придётся переключать внимание между двумя конечностями.

Вы не ждёте генерализации и работаете с новой конечностью по двум причинам

Во-первых, потому что вы можете не замечать слабого ощущения генерализации. А эффективно развиваться оно будет при прямой работе. Поэтому следует не терять время и переключать внимание принудительно.

Во-вторых, навязчиво напряжённые или дискомфортные части тела могут просто не расслабляться непроизвольно за счёт генерализации с тех частей, что легко поддаются работе. С ними нужно работать напрямую, а не ждать «чуда», иначе развитие может затянуться.

Во втором случае они даже могут ухудшать расслабление в тех участках, что поддавались легко.

Например, вы работаете спокойно с конечностями. Но чем дольше идёт тренировка, тем хуже они откликаются на работу. Или то откликаются, то нет. При этом в корпус генерализации не происходит и он особенно напряжён. Но как только вы попробуете достаточно потрени-

роваться с корпусом принудительно, то сразу наступит заметное облегчение и для конечностей. А он корпус перестанет навязчиво напрягаться, и дискомфорт уменьшится.

Так постепенно в работу включится всё тело целиком.

Развитие ощущений и его распространение хорошо прописаны в краткой инструкции.

Напомню основные особенности работы с телом целиком.

В корпусе и голове представления ощущений не должны сильно углубляться внутрь тела.

Кроме солнечного сплетения, в нём нужно работать с глубинным теплом.

Обычно бывает удобно, когда лоб не тёплый, а наоборот прохладный (только не холодный).

Лоб прохладный, но затылок тёплый.

У нас получается некая «красивая» схема работы с телом.

Всё тело разбивается на части, из которых ясно выделяются конечности: руки и ноги.

Начинается работа самых простых на отклик конечностей - рук.

Потом конечности постепенно объединяются в одновременную работу через переключение внимания. За счёт генерализации или принудительно.

В итоге происходит одновременная работа со всем телом.

Но на деле всё может идти иначе.

Не обязательно строго следовать схеме одновременной работы с частями тела. Вы можете просто постоянно переключать внимание по крупным частям тела.

Например, после работы с одной рукой переключать внимание на другую. Но потом не удерживать внимание на них одновременно переключая его только на ногу. А просто продолжать переключать внимание уже по трём конечностям

- рука - другая рука - нога, и заново

потом

- рука - другая рука - нога - другая нога, и заново.

И так далее со всем корпусом.

С опытом вы всё равно заметите, что одновременно работать проще, нет лишних действий со вниманием.

Но когда вы привыкли работать со всем телом, и вдруг получилась сложная тренировка, пошли какие-то помехи. То вместо того, чтобы уменьшить масштабы, вы можете просто сначала перестать проводить одновременную работу. И продолжить только переключаться по телу.

Не обязательно вниманию работать так, чтобы конечность выделялась целиком.

Может быть и такая схема

- низ руки
- низ другой руки
- одновременно низ обеих рук
- одновременно низ обеих рук и низ ног
- потом добавляются верх рук и верх ног

Тут мы работаем сначала с частями всех конечностей.

И только затем с целыми конечностями.

Можно вообще всё тело поделить на мелкие части и переключать по ним внимание

- низ рук, верх рук
- низ ног, верх ног
- пояс таза, пояс живота, пояс груди, плечевой пояс
- шея и лицо

Не страшно даже если придётся поделить их на промежуточные части, например

- руки и ноги

более подробно разбить на

- низ рук, локтевой сустав, верх рук
- низ ног, коленный сустав, и верх ног

И в корпусе тоже выделить дополнительные переходные пояса, например

- верх ног

- переходный пояс, включающий часть ног и нижнюю часть таза
- пояс таза
- переходный пояс, часть верха таза и низ живота
- пояс живота
- переходный пояс от живота к груди и так далее

Напоминаю вместо поясов можно выбирать удобные плоскости корпуса и конечностей.

Например, передняя и задняя поверхности рук и ног, живот, бока и спина.

Можно подбирать группы мышц анатомически.

Например, сгибатели и разгибатели кисти, бицепс и трицепс, дельтовидные мышцы, трапеции, грудные мышцы, мышцы лопаток, мышцы кора и спины и так далее.

Вот ещё пример нестандартной схемы частей тела

- ноги + таз + кисти
- руки + пояс плеч + шея + голова
- пояс живота + пояс груди

Иногда, например, в корпусе может быть удобно брать во внимание не аккуратные части тела, а воображаемые пятна или границы/линии.

Например, можно провести по центру живота сверху вниз воображаемую линию.

И пробовать представлять тяжесть растянутым пятном вдоль этой линии.

Можно допускать повторение частей тела для удобства переходов, например

- руки
- плечевой пояс, если вам удобно объединить руки
- ноги, таз, живот, грудь
- и снова верх корпуса с плечевым поясом, для удобства перехода к шее
- шея и лицо

Не нужно считать, что раз плечевой пояс уже был после рук, то в дальнейшей работе нужно обязательно убрать его и сразу переходить к шее.

Вы можете использовать подциклы в основном цикле работы с телом, например

- низ рук, верх рук
- снова низ рук, верх рук
- низ ног, верх ног
- снова низ ног, верх ног
- пояса корпуса
- снова пояса корпуса
- шея и лицо
- снова шея и лицо

Здесь каждый раз использовался дополнительный цикл, прежде чем перейти к другой группе частей тела.

Также не обязательно переключать внимание буквально.

При одновременной работе с несколькими частями тела вы можете усиливать акцент на какой-либо части. И так его переключать поочередно по каждой из этих частей.

Например, вы стараетесь брать во внимание одновременно руки и ноги. Но можете при этом сделать акцент на правой руке. Также вы можете сменить акцент на левую руку. Потом на ногу, потом на другую. И так по кругу.

Если сместить акцент полностью, конечно, получится обычное переключение внимания без одновременной работы.

Или если вам удобно, можете вести внимание плавно

- будто тяжесть плавно переходит из одной части в другую
- или будто наполняет сначала одну часть, потом другую

Внимание движется словно некий поток, перемещаясь или растекаясь подобно жидкому металлу или фантастическому тяжёлому газу (воздуху).

Это же касается словесных формул, например, вместо формулы

- моя правая рука тяжёлая и тёплая

можно промысливать просто

- рука тяжелая и тёплая

или

- рука тяжа и тёпа

или

- рука весит и греется

И тому подобное.

Можно вообще не использовать слов, а оставить только представление образов ощущений.

Но слова действительно помогают.

Не торопитесь в проработке частей тела, если не произносите формул.

Некоторые даже не используют тяжесть и тепло. Им удобнее использовать только тяжесть. Или вместо тяжести работать с лёгкостью или онемением/растворением тела. А вместо тепла использовать прохладу.

А может быть вам хорошо знакомо ощущение расслабления и вы станете работать с ним напрямую без подсказок других ощущений. Можно использовать и связку расслабление плюс тепло (без тяжести).

Но здесь нужно быть очень аккуратным.

Поэтому я рекомендую сначала добросовестно попробовать работать с тяжестью и теплом.

И только если у вас ничего не получается или вы мгновенно и чётко чувствуете ощутимую разницу в успехе, то вы можете использовать другие ощущения.

В составлении схем можно ориентироваться не на расслабление, а на напряжение или дискомфорт.

Например, вы распространяете слабую тяжесть по всему телу одновременно.

И обнаруживаете среди общего слабого расслабления особенно дискомфортные области.

Тогда

- сначала идёт отработка комфортных мест

- потом дискомфортных
- потом снова комфортных
- потом комфортные + дискомфортные одновременно
- снова комфортные
- снова дискомфортные
- снова комфортные
- снова комфортные + дискомфортные одновременно

И так поступать всю тренировку.

Главное тут не пытаться отрабатывать только дискомфортные места, тренировка может стать неприятной. А также не избегать дискомфортных областей, иначе развитие может ощутимо замедлиться.

Дискомфортные области могут накладывать напряжение на остальные расслабленные части тела. Смазывать качество расслабления.

Поэтому нужно уделять внимание работе с каждой областью и обоими одновременно.

Но это не строгое правило, просто, на мой взгляд, так тренироваться может быть удобнее.

В конце концов, вы можете подумать над последовательностью действий в схеме.

Например, возможно, вам будет удобнее сначала работать с корпусом, а потом с конечностями. Будто от расслабления дискомфортного корпуса облегчение растекается по конечностям. А может быть наоборот, вам удобнее начинать с конечностей, будто крепкое и простое расслабление переходит в корпус.

И тому подобное. Всё это второстепенные особенности восприятия, не стоит на них заикаться. В то же самое время, если вам удобно соблюдать определённый порядок действий, то делайте так как удобно.

Поступайте как удобно, в итоге всё равно любая схема сведётся к тому, что у вас получится работать с расслаблением больших частей тела одновременно.

А в самом конце будет происходить работа со всем телом и углубление расслабления.

Не существует строгих схем работы внимания с телом.

Но главное это сохранять пассивность.

Просто не нужно создавать жёстких рамок для внимания и ощущений.

И наоборот не нужно придумывать сложных или вычурных схем, если просто не хватает опыта представления и нарушается пассивность.

Я предлагаю не использовать слишком много мелких частей.

Иначе тренировка будет занимать много времени и вы толком не проработаете эти части.

Лучше уделить несколько недель проработке одной части тела, пусть и разбитой на несколько мелких частей.

И только закрепив одновременную работу с этой крупной частью тела целиком переходить к другой части тела.

В то же время найдите баланс в разбивании частей тела на удобные участки. Что это пояса, плоскости или анатомия мышц. Удобно ли делить части тела резко или удобно выделять промежуточные части тела. А может быть удобно вести внимание непрерывно и плавно. Нужны ли повторы и дополнительные циклы. И тому подобное.

В конце концов, не заморачивайтесь и просто следуйте основной сжатой инструкции в самом начале методички. Несколько терпеливых недель дадут стойкие результаты и через несколько месяцев вы станете работать со всем телом.

Нет необходимости подбирать схему строго под себя. От неё зависит только индивидуальный комфорт. На результаты и итоговый успех в освоении навыка это сильно не влияет.

В первое время тренировок может создаваться впечатление, что ничего не происходит.

Даже если представлять тяжесть станет просто, то во время оценки результата она может быть слабой и кажущейся. Будто вы не развиваете тяжесть, а просто научились обращать внимание на исходную слабую и таким её качество было всегда. И она никак не поддаётся.

С некоторым опытом тренировок всё наладится и это придаст мотивации продолжать их.

Представление станет привычным, тяжесть станет отчётливо ощутимой, будет возникать быстро и ощутимо нарастать. Дискомфорт станет слабеть, а привычное напряжение уходить. Вы даже можете задумываться о том, что никогда раньше не умели по-настоящему расслабляться и на самом деле постоянно были напряжены. Расслабление станет заметным и перестанет смешиваться с напряжением.

Затем основное ощущение тяжести может модифицироваться в лёгкость, парение, невесомость. Также может произойти частичная потеря ощущений тела. Например, у вас могут онеметь и пропасть кисти рук или целые конечности.

С большим опытом тренировок у вас полностью пропадёт ощущение тела.

Останется только впечатление парящего в пространстве сознания даже без потока мыслей и образов. Также могут возникать ощущение расширения пространства, или потеря ощущения пространства, или впечатление объединения с окружающим пространством. Но в этом уже нет прагматичного смысла.

Намного раньше, ещё на стадии модификации ощущений у вас станет возникать впечатление погружения в себя.

Только тогда вы сможете решить, что освоили навык глубокого расслабления в достаточной степени, чтобы перейти к тренировке продвинутого аутотренинга.

Для этого вы используете упражнение индикатор достаточной глубины расслабления.

Пробовать выполнить это упражнение нужно не раньше, чем у вас возникнет стабильное впечатление погружения в себя.

Это упражнение представления цвета.

В конце каждой последующей тренировки нужно представлять какой-либо приятный цвет вместо темноты закрытых век в течение 1-2 минут.

Например, представляйте, что видите голубой цвет.

Промысливайте новую словесную формулу.

«Я вижу голубой цвет»

В качестве воображения ассоциации к голубому цвету можно использовать область чистого неба. Но подойдут любые простые образы: стена, экран, свечение, туман, лист бумаги и т.п.

С этого момента, даже если вы не видели никаких цветных образов нужно выполнять отдельное снятие для эффектов внушения зрительных галлюцинаций.

Формула снятия

"Все образы слабеют"

"Все образы слабеют"

"Все образы слабеют, исчезают"

"Все образы слабеют, исчезают"

"Все образы исчезают"

"Все образы исчезли"

"Зрение нормальное, чистое и ясное"

Сначала произносите формулу снятия для зрения.

Потом формулу снятия внушения расслабления.

Если не выполнять снятие зрительных галлюцинаций.

То они могут накладываться на обычное зрение в образе жизни.

Если вы увидите конкретный чистый цвет без искажений. Будто смотрите открытыми глазами на реальную стену или туман такого же цвета. Тогда базовая программа глубокого расслабления считается освоенной.

И теперь можно переходить к продвинутому аутотренингу.

РАЗНЫЕ МЕТОДИКИ

Теперь, когда вам знаком широкий обзор на тренировки, можно обсудить, почему они проходят именно так, а не иначе. Обсудим методики и способы торможения активности мозга в целом в приложении к вредным привычкам.

У вас не должно создаваться впечатление, что человек, который быстро освоил навык глубокого расслабления на самом деле использовал какие-то более эффективные методики. Или выполнял ваш метод правильнее и лучше вас. Или с особым усердием и т.п.

Якобы вам нужно понять особую причину его успеха и действовать так же.

Нет, просто эти засранцы либо талантливые, либо опытные, но никак не хитрожопые.

Также быстро как у них освоить тему у вас не получится.

А своей суетой вы рискуете только замедлить развитие.

На деле вы тренируете глубокое расслабление тела, но по факту вы переходите в аутогенное состояние не за счёт самого расслабления.

Вы переходите в это состояние за счёт торможения активности коры головного мозга.

А расслабление скелетной мускулатуры только помогает, облегчает процесс торможения.

От мышц в мозг идёт куча сигналов, которые значительно поддерживают его активность. С расслаблением мышц сигналов становится меньше и мозг тоже «расслабляется». Выключение всех сигналов как раз ощущается как потеря ощущения наличия тела.

Точно так же торможение вызывают многие практики (и психоактивные вещества).

От болезненно активных. Типа сектантских плясок или проведения многочасовых сеансов принятия неудобных, напряжённых, статичных поз.

До здорового созерцания плавных движений или предметов концентрации внимания. Например, движения тайцзицюань или медитации на пламени свечи, или наблюдение за дыханием.

Немудрено, что мы рассматриваем только простые и здоровые практики. При этом без зависимости от постороннего человека (гипнотизёра) или веществ.

По сути нам бы подошли любые простые медитации, почему же именно аутотренинг?

Видов медитаций очень много, по количеству возможных предметов наблюдения. От ощущений и процессов тела, до каких-то внешних предметов. От воображения образов до попыток решения парадоксальных задач.

И во всех практиках медитаций основа это простое наблюдение, концентрация внимания.

Если исключить то, что обычно предлагают в нагрузку к простому наблюдению - всякую абстрактную философскую или религиозную дичь.

Но одного только наблюдения без расслабления мало.

Обычно бывает даже наоборот, вместо расслабления люди ещё и принимают достаточно напряжённые позы. Например, поза лотоса с прямой спиной и с зажатым в пальцах знаком.

Если использовать только наблюдение, без расслабления мышц, то результаты будут приходить очень долго. Многие люди осваивают медитации годами, прежде чем начинают рассказывать о необычных состояниях. А любые необычные состояния это банальные побочные эффекты эффективного торможения мозга. То есть качественный результат приходит к ним только с годами практики.

То есть нам не хватает для эффективного торможения мозга именно расслабления?

Не совсем.

Большинство людей плохо осознают расслабление своего тела. Практически никто не способен произвольно расслабляться полностью, глубоко. Людям плохо знакомо даже ощущение процесса расслабления.

Поэтому вместо расслабления или ощущения расслабления мы используем вспомогательные ощущения тяжести и тепла тела, потому что

- обнаружить их и зафиксировать обычно проще, чем ощущение расслабления
- они сопровождают ощущение расслабление, выводят на его осознание и углубляют его

Когда людей в рамках научного эксперимента вводили в состояние гипноза и внушали им глубокое расслабление. То после опроса об ощущениях, которые те испытывали, большинство отмечало тяжесть и тепло.

Когда люди самостоятельно занимались с тяжестью и теплом.

То добивались глубокого расслабления без помощи гипнотизёра.

Именно поэтому мы будем использовать именно их.

Некоторые программы аутотренинга строятся на наблюдении ощущений тяжести и тепла.

Получается медитация в максимально расслабленной позе с наблюдением этих ощущений.

Но нам этого снова мало.

Потому что нет намерения, ментального действия по целенаправленному расслаблению тела. Если только наблюдать расслабление или тяжесть и тепло, то мозг всё равно не поймёт, что от него требуется. Он не поймёт, что человек желает углубить расслабление. Иногда из-за этого даже растёт напряжение, а расслабление, тяжесть и тепло рассеиваются.

Поэтому настоящий аутотренинг начинается с мысленной команды, намерения расслабить тело.

Но это слишком абстрактное ментальное действие, на котором с непривычки сложно сосредоточиться. К тому же такая команда должна быть пассивной. Сила воли в намерении расслабить тело наоборот вызывает его напряжение.

С целью удобного сосредоточения на намерении и сохранения пассивности используется отрешённое промысливание словесных формул. Например

«мои руки расслабленные»

«мои руки тяжёлые и тёплые»

Как мы уже отметили, ощущения тяжести и тепла упрощают намерение расслабиться. Поэтому в основном используются именно они.

Иногда слова рекомендуют произносить «впустую». Без какого-либо намерения, абстрагируясь от него, тем самым максимально снизив приложение силы воли. Но как оказалось, такого рода самовнушение может раздражать. Причём чем менее мнительный человек и чем выше уровень его интеллекта, тем больше его раздражают пустые слова-аффирмации. Тогда они вызывают сопротивление и напряжение.

Даже если сохранять цель, намерение при произнесении слов. То из-за вышеописанного эффекта они всё равно могут звучать как «пустые мантры» и создавать дискомфорт. К тому же в обход слов может подключиться сила воли, нарушая принцип пассивности.

Чтобы избежать всех этих неудобств предлагается использовать воображение, обычную фантазию. Абстрактное намерение о расслаблении тела поддерживает фантазирование о расслаблении тела. То есть представление образов расслабления или тяжести и тепла в теле.

Так как воображение в образе жизни мы используем практически всегда. В отличие от пустого самовнушения словесных формул. То оно не вызывает сопротивления, а наоборот, укрепляет намерение.

Если не заикливаться на идеальном воображении, то оно снижает приложение силы воли.

Чтобы поддерживать эффективное качество воображения предлагается выполнять реальные опыты с рабочими ощущениями тела. Тогда качество воображения растёт с опытом тренировок. И его эффективность в углублении расслабления не пострадает.

Итого пассивное представление образов тяжести и тепла в теле выполняет основную работу по эффективному торможению активности головного мозга.

В отличие от простых медитаций или пустого самовнушения.

Ещё раз акцентирую внимание на ощущениях именно тяжести и тепла, которые помогают настроиться на расслабление. Повторю блок, который уже описывал в разделе развития результатов.

Некоторые даже не используют тяжесть и тепло. Им удобнее использовать только тяжесть. Или вместо тяжести работать с лёгкостью или онемением/растворением тела. А вместо тепла использовать прохладу.

А может быть вам хорошо знакомо ощущение расслабления и вы станете работать с ним напрямую без подсказок других ощущений. Можно использовать и связку расслабление плюс тепло (без тяжести).

Но здесь нужно быть очень аккуратным.

Поэтому я рекомендую сначала добросовестно попробовать работать с тяжестью и теплом.

И только если у вас ничего не получается или вы мгновенно и чётко чувствуете ощутимую разницу в успехе, то вы можете использовать другие ощущения.

Я повторил этот блок, потому что вы можете встретить методики, которые сильно напоминают аутотренинг по техническому описанию. Их цель тоже расслабление тела, в результате тоже может пропасть ощущение тела. В них тоже используется представление образов ощущений и воображение ассоциаций.

Вот только рабочие ощущения не тяжесть и тепло. А некая совокупность ощущений, которую описывают каждый раз по-разному. Но в любом описании всегда узнаются всем привычные ощущения тела.

Их называют мистической жизненной энергией. Такие техники относятся к эзотерике и я их вам не рекомендую. Так как они перегружены бессмысленными мистическими теориями и правилами. Но самое главное, часто может получаться так, что разные ощущения ассоциирующиеся с энергией просто не будут расслаблять тело. Тяжесть и тепло для расслабления подходят намного лучше, и в них больше конкретики.

Если вам подобное сильно интересно, то переубеждать вас смысла нет. Просто сначала освоите классический аутотренинг, реальный навык. А уже потом увлекайтесь чем-то иным. Таким образом вы ничего не упустите.

Я тут стараюсь складно всё рассказать, но существуют и другие методики. Очень близкие по смыслу описанной тут. Поэтому её универсальность, можно сказать, притянута за уши.

Такие методики называют модификациями аутотренинга.

Собственно, использование представления это уже модификация. Изначальные методики предлагали наблюдение ощущений и пустые словесные команды.

Модификаций аутотренинга тоже много, но перебирать их ради ускорения развития не имеет смысла. Тесты на большой выборке показывают, что все модификации осваиваются примерно одинаковое время.

Их смысл чисто исследовательский. Либо корректирующий, то есть некоторые модификации разработаны специально для людей с разными заболеваниями.

Как я уже говорил, рассматривать их стоит только после того как вы убедились на продолжительной практике, что здешняя методика вам бесполезна. И при этом вы правильно понимаете теоретическую суть пассивности и представления образов.

Либо наоборот. Случайным образом вам может сразу же попасться очень удобная модификация аутотренинга. Которая с лёгкостью позволяет сохранять пассивность именно вам. В таком случае можете продолжать тренировки по ней не закликаясь на этой методичке.

И ещё особняком стоят бесконечные техники НЛП и самогипноза. Я в них не разбираюсь. Но на мой взгляд, все они бестолковые и перегружены лишними «приёмчиками и фокусами».

Такие техники хорошо работают только со внушаемыми людьми.

Если у людей получилось добиться с их помощью стабильного эффекта расслабления тела и торможения мозга, то и с аутотренингом это бы спокойно получилось. Никакого супер углубления или супер быстрого развития всё равно не будет. Потому что они и бестолковые.

Хорошо, допустим, с расслаблением тела разобрались.

Но зачем нужно представление цвета вместо темноты закрытых век.

Чистый цвет это только индикатор состояния глубокого расслабления и ничего больше.

То есть с его помощью вы можете оценить уровень своей тренированности.

Если у вас получилось увидеть цвет просто представив его, значит, вы достаточно глубоко расслаблены. Если у вас этого не получилось, то нужно больше опыта тренировок.

Некоторое время придётся потратить на цвет как на самостоятельное упражнение визуализации. То есть ваш навык расслабления может быть полноценным, но вы не можете увидеть цвет сразу. Так как это тоже навык, который нужно какое-то время развивать. Лучшего способа определить качество расслабления я не знаю.

Увиденный таким образом цвет является полноценной зрительной галлюцинацией. Упражнения на внушение зрительных галлюцинаций называются визуализацией. Иногда так называют имитацию работы в сфере всех органов чувств, а не только зрения: внушение звуков, вкусов, тактильных ощущений и так далее.

Упражнения на визуализацию официально идут отдельным курсом только после освоения крепкого навыка глубокого расслабления. В обычном состоянии сознания человек не способен вызвать такие галлюцинации.

Тем не менее некоторые люди тренируют визуализацию отдельно от глубокого расслабления в состоянии неполного погружения. Это дольше, сложнее и часто подразумевает невозможность что-то представить, либо слабую чёткость и реалистичность. Так происходит потому что в этом случае люди пользуются неофициальными или эзотерическими инструкциями.

Таким людям я советую очень внимательно сосредоточиться на тренировках и углублении расслабления. Ведь теперь они могут увидеть цвет, возможно, внушить и другие ощущения и без глубокого расслабления. Значит, такое упражнение им не подходит как индикатор.

Нам важно именно глубокое расслабление, а не цвет.

Качество любого приложения по управлению организмом или поведением зависит именно от глубины расслабления.

Потому что от неё зависит состояние сильного торможения активности головного мозга. А только в таком состоянии такие штуки и становятся возможными.

Подведём итог.

Для успешного избавления от вредных привычек мы используем состояние сильного торможения активности головного мозга.

В этом нам помогает тренировка глубокого расслабления тела с помощью представления образов ощущений тяжести и тепла в теле.

Основа тренировки это намерение. Если мы проводим тренировку и ожидаем, что ничего из этого не выйдет только чтобы подтвердить своё ожидание, то ничего и не получится. Нужно хотеть результата, внушать его, командовать.

Но желание результата рождает волевое стремление к нему, а это вредит тренировке.

Намерение должно быть пассивным, сила воли должна быть минимальна, это важно.

Чтобы не прилагать силу воли используется разгрузка в виде представления образов ощущений. При этом так же важно не заикливаться и на максимально чётком представлении.

Для поддержания сосредоточения на представлении и его упрощения используются словесные формулы.

Можно внушать и такие состояния, которые трудно себе представить. Так как они слишком абстрактны или сложны. Но это отдельная от расслабления тема. К тому же всё равно лучше разбивать такие сложности на простые составляющие, которые можно себе представить.

Автор методов аутотренинга, которые описаны в данной методичке - Анатолий Васильевич Алесеев. Это кандидат медицинских наук, кандидат педагогических наук, спортивный тренер и врач психотерапевт. Упомянув имя и авторства Алексеева А.В. хотел выразить нашу благодарность ему за его труды.

Если у вас создаётся впечатление, что такая техника тренировки вам не подходит, то можете подобрать себе другую.

Рекомендуется искать другую технику среди модификаций аутотренинга, ориентируясь на сохранение пассивности. А не на иные эффекты и результаты.

И даже в таком случае есть вариант заблудиться, так как дискомфорта в тренировке на первых порах не избежать.

Поэтому рекомендуется подтвердить необходимость подбора иной техники продолжительной и ответственной практикой.

С подбором идеально удобной техники можно легко запутаться. От необычных модификаций аутогенной тренировки. Например, тренировок с состоянием катаlepsии и неподвижности. Вы сами не заметите как перейдёте к медитациям на увеличение любви ко вселенной в ритме дыхания космоса и пульсации центров цветных энергий. От очищения энергетических каналов вы перескочите к самогипнозу за счёт замысловатых отсчётов, визуализации, перегрузок внимания и надавливаний на определённые части тела. И так далее.

Исключением будет ситуация, когда вам изначально попалась модификация аутотренинга, позволяющая легко сохранять пассивность. В таком случае используйте её, а не тот вариант, что описан в этой методичке.

Это должна быть именно модификация аутотренинга, иначе какая-либо медитация может сильно замедлить развитие результатов.

Рассуждения об удобстве из-за индивидуальности и уникальности восприятия каждого человека обычно до добра не доводят, а добро причиняют.

Они хороши только тогда, когда вас ведёт очень опытный и квалифицированный инструктор профессионал. Или если у вас есть какие-либо заболевания, в этом случае нужен инструктор с медицинским сертификатом.

Кто считает иначе

- для избавления от вредных привычек не нужны какие-то замороченные подготовки
- для подготовки подойдут любые медитации
- существуют более эффективные методики аутотренинга
- методики/медитации изначально можно/нужно легко подобрать каждому индивидуально

Тому флаг в руки, я описал происходящее как мог.

ПРОДВИНУТЫЙ АУТОТРЕНИНГ

продолжение следует...



**НЕКУРИМ
НЕПЪЕМ...**

