



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
Прохлада лба	13
Работа со всем телом	14
Представление цвета	17
ТЕОРИЯ, РАЗВЁРНУТАЯ СПРАВКА	19
Сначала обсудим всячину	19
Ощущение наличия тела	21
Ощущения тяжести и тепла	26
Представление образов ощущений	29
Концентрация внимания	32
Словесные формулы	34
Пассивность	35
Сеанс тренировки	38
Развитие результатов	46
Резюмирую инструменты тренировки	60
ПРОДВИНУТЫЙ АУТОТРЕНИНГ	79
ПРАКТИКА, СЖАТЫЕ ИНСТРУКЦИИ	79
Глубокое расслабление - лёгкое возбуждение	79
Максимум расслабления - максимум возбуждения	83
Максимум концентрации внимания	88
Максимум визуализации	88
ТЕОРИЯ, РАЗВЁРНУТАЯ СПРАВКА	90
Расслабление в критических условиях	90

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.

Если появилось ощущение небольшой, но уверенной тяжести в стартовой руке, то подключаем ощущения тепла на следующую тренировку.

То есть не ждите 2-8 недель, если тяжесть появится раньше.

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.

ПРОХЛАДА ЛБА

Упражнение прохлады лба «расслабляет голову», устраняет головную боль. Обычно это упражнение осваивают последним. Но я предлагаю освоить его почти с самого начала.

Если вы можете утяжелить и утеплить обе руки, то подключите воображение прохлады лба.

Переключайте внимание с воображения тяжести (и тепла) рук на прохладу лба и обратно.

С опытом можете работать одновременно. И только потом переходите к следующему разделу. Где вы станете подключать новые части тела для тяжести (и тепла) в рамках работы со всем телом.

Формула «Лоб приятно прохладный».

Нужно вообразить прохладу поверхности лба.

Можно вообразить снаружи прохладный, свежий воздух надо лбом.

Область прохладного воздуха может быть снаружи, а может быть будто на самой границе у поверхности лба.

Можно расширить область, прохлады не только на лбу/надо лбом/у лба, но и над лицом (виски, нос и т.п.) и макушкой. Ориентируйтесь на индивидуальный комфорт.

Некоторым удобно обращать внимание на прохладу ноздрей, когда вдыхают воздух и будто распространять её на лицо, только с силой вдыхать не нужно.

Нужна прохлада, не холод.

Только поверхность лба. Будто кожа, если будет немного глубже, то не страшно.

Шея и затылок тёплые при этом.

Некоторым нравится наоборот тепло лба.

Тепло может быть глубинным, тут тоже нужно смотреть что комфортнее.

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, РАЗВЕРНУТАЯ 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 начитки 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 пройдитесь 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 настолько 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 октаринность, 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 отвлекать 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 поочередно 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.

Попробуйте 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 тугий 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 промышлять 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, тренируемые навыки не могут забыться мозгом совсем, 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.

Смирись 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 заикливаться. 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.

РЕЗЮМИРУЮ ИНСТРУМЕНТЫ ТРЕНИРОВКИ

Это раздел сжатого описания методички.

Я планировал сделать новую подробную методичку. Но в сложившихся условиях, неизвестно, когда я её закончу.

В этом нет ничего страшного, потому что я просто писал её спокойно страдая перфекционизмом мирного времени. Добавляя детали, которые и так будут понятны всем на собственном опыте. Но которые обычно торопятся уточнить вместо того, чтобы просто продолжить и ответственно тренироваться. Уточнить индивидуально у инструктора, а я не смогу из себя изображать универсального инструктора через методичку. Тема, к тому же не обладает особой популярностью. Решил, что пока могу отвечать только на вопросы на форуме для команды. Поэтому я решил сделать только этот раздел о ключевых особенностях аутогенной тренировки.

Так, зачем нужен аутотренинг я тут писать не стану. Мы это уже достаточно обсудили, дальше я ещё буду приводить в пример лит-ру, в которой этому посвящены целые разделы.

Начну с того что такое аутотренинг и как им заниматься, на мой взгляд, канонично.

Аутогенная тренировка это такая тренировка, которая развивает самоконтроль. Расширенное управление теми функциями организма и психики, которые невозможно контролировать обычно. Это называется психической саморегуляцией.

Аутотренинг позволяет войти в особое состояние сознания, режим работы мозга, который позволяет выполнить саморегуляцию. В обычном состоянии это невозможно. Вернее на это способны единицы, обладающие врождёнными талантами к саморегуляции.

Природа саморегуляции уходит корнями в природу гипноза. Феномен гипноза хоть и загадочен, но достаточно хорошо изучен и признаётся современной наукой.

Состояние саморегуляции это слабое состояние гипноза, самогипноз с высокой осознанностью.

Технически аутотренинг позволяет войти в состояние саморегуляции за счёт глубокого расслабления мышц тела. Существуют другие методы самогипноза, но, на мой взгляд, эффективнее всего аутотренинг.

С другими методами нужно быть очень аккуратным, чаще всего они надуманные и необоснованные, нужно проверять наличие ссылок на достоверные источники инфы. От себя рекомендую ответственно подойти к аутотренингу, потратить на его изучение достаточно времени. И только в случае неудачи пытаться использовать другие техники.

Мы будем использовать элементы из альтернативных способов саморегуляции. К тому же мы будем использовать множество официальных модификаций аутотренинга, повышающих эффективность тренировки.

Дальше описываю тезисно основные инструменты.

- Концентрация внимания

Это основной элемент любых методов самогипноза, например, медитации.

Соответственно, аутотренинга тоже.

Суть элемента в концентрации внимания на предметах наблюдения, которые позволяют войти с опытом в состояние саморегуляции. Это обычное сосредоточенное наблюдение за чем угодно. Например, за свечой, дыханием, частью тела, ощущением тела, воображением образов и так далее.

Нам не нужно тренировать концентрацию внимания отдельно.

Она хорошо развивается во время самого аутотренинга.

Напишу книжки только для ознакомления с тренировками, где внимание это основа.

Классическая медитация научно-популярно - "Осознанность" Уильямс М., Пенман Д.

Аутотренинг только с помощью наблюдения (ощущений тяжести и тепла тела) - "Аутогенная тренировка для вас" Петров Н.Н.

Но конкретно для наших текущих тренировок эти книги не актуальны. По сути для входа в состояние саморегуляции достаточно только внимания, но такой подход просто не эффективен. Одного внимания (к чему-либо или к ощущениям тела) мало, необходимы и другие элементы - внушение и воображение.

- Ощущение наличия тела

Каждый человек способен даже с закрытыми глазами ощущать части своего тела и их положение в пространстве относительно друг друга. Ощущение наличия тела лежит в основе работы нашего внимания с телом по частям или целиком во время аутотренинга.

Благодаря этому ощущению мозг даже может абстрактно "ощущать", то есть выделять области пространства рядом с телом. Из-за разных игр разума и восприятия внимание может иногда зацепиться за абстрактную связь "воображаю что-то снаружи тела - телу проще расслабиться".

Мы не будем использовать активно этот аспект. Нужно просто иметь его ввиду, чтобы не возникало замешательства, если у кого-то такие впечатления будут яркими.

Мы сосредотачиваемся на работе внутри тела.

Я предлагаю один раз просто так просканировать своё тело по частям, чтобы познакомиться с ощущением наличия тела как отдельным элементом тренировок.

Каких-либо книг в пример приводить смысла не имеет.

Можно только упомянуть альтернативную практику саморегуляции "Йога-нидра". В её основе лежит только постоянное переключение внимания по частям тела.

- Акт произвольного расслабления мышц

Это обычная, привычная, естественная способность самостоятельно расслабить свои мышцы. Проще всего она ощущается на контрасте с напряжением. То есть просто напрягаем мышцу сами, а потом расслабляем сами. Расслабление после осязаемого напряжения нам проще понимать.

Мы делаем это интуитивно, напрягаемся интуитивно и расслабляемся тоже.

Это настолько естественно и привычно, что мы не задумываемся о сущности расслабления как биологического процесса и о его ощущении. К сожалению мы от природы хорошо понимаем и ощущаем напряжение, а вот расслабление нет. Иначе бы не нужны были аутогенные тренировки и каждый бы обладал исходными навыками саморегуляции.

Мы плохо ощущаем мышцы изолированно, мелкие мышцы изолированно регулировать и ощущать практически невозможно. Но нам это и не нужно. Ведь мы хорошо ощущаем наличие частей тела, достаточно ассоциировать мышцы в общих чертах с частью тела. И уменьшать или увеличивать контроль над мышцами через уменьшение или увеличение объёмов тела, которые берутся во внимание.

Проще говоря, если вам нужно расслабить руку, то вы интуитивно расслабляете руку целиком, а не буквально выделяете все нужные мышцы рук и расслабляете их. В крайнем случае, может быть проще расслабить часть руки. И опять вам не нужно будет задумываться об анатомии мышц.

Но будет совсем неплохо изучить школьный атлас скелетно-мышечной анатомии, отметить для себя, где какая мышца расположена и как она двигает тело.

Описание выглядит тривиально, но это важный элемент, облегчающий процесс тренировки.

Обычно он не используется в классическом аутотренинге, но мы будем его использовать.

На акте произвольного расслабления основана альтернативная техника саморегуляции - "Прогрессивная мышечная релаксация" Эдмунда Якобсона. В ней предлагается разбить тело на удобные части, затем поочерёдно напрягать и расслаблять каждую часть.

Для нас эта техника не актуальна, мы будем использовать другую.

Но вы можете ознакомиться с техникой Якобсона. Несмотря на свою простоту она действительно способна вызвать глубокое расслабление мышц. В своё время это была единственная альтернатива аутотренингу задолго до популярности восточных практик и техник самогипноза. Книг искать не нужно, описание очень простое, в интернете много статей по этой технике.

Мы будем использовать "Психомышечную тренировку" Алексеева А.В. Я отдельно опишу её развёрнуто ниже. Она основана на технике Якобсона, но эффективнее. В любом случае вы можете упростить её до техники Якобсона, но я так поступать не рекомендую.

- Ощущения расслабления, тяжести и тепла.

Процесс расслабления, о котором мы говорили выше сопровождается ощущением расслабления. А ощущение расслабления чаще всего сопровождают ощущения тяжести и тепла.

Аутотренинг построен на своеобразной психической работе с ощущениями тяжести и тепла.

Некоторым удобно работать с ощущением расслабления напрямую, но тяжесть и тепло проще вызывают ощущение расслабления.

Некоторым удобно работать не с тяжестью и теплом. Но я рекомендую использовать тяжесть и тепло. Исключением может быть такая ситуация, когда другие ощущения однозначно и

навязчиво показывают вам, что с ними расслабляться проще. Например, во время расслабления вы отчётливо ощущаете приятную лёгкость, онемение, исчезновение тела или прохладу и тому подобное. В остальных случаях нужно начинать с тяжести и тепла, а корректировки вводить только с опытом тренировок.

Если у вас возникают трудности с ощущениями тяжести и тепла, то необходимо регулярно выполнять тестовые эксперименты на эти ощущения. До тех пор, пока они не запомнятся достаточно хорошо.

Если вдруг у вас появится желание работать с ощущением расслабления напрямую, но с его восприятием возникнут трудности. То для привыкания к этому ощущению нужно регулярно выполнять психомышечную тренировку Алексева.

Для входа в состояние саморегуляции можно использовать другие ощущения тела. Для наших тренировок это не актуально, но вы можете ознакомиться с таким подходом на примере книги "Работа с энергетическим телом" Брюс Р. Книга эзотерическая. Но если вы будете смотреть на описанную там технику через научно-популярную призму саморегуляции, то всё сразу станет просто и понятно.

- Воображение ощущений и ассоциаций

Это привычная функция мышления, на которую способен каждый. Это обычная фантазия. Суть в том, что даже в обычном состоянии сознания обычное воображение оказывает слабое влияние на организм, которое растёт с опытом. Соответственно, с его помощью можно вызвать и углубить расслабление тела.

Для этого нужно воображать ощущение тяжести или тепла во всех частях своего тела последовательно. Они сопровождают расслабление, поэтому их воображение вызывает и углубляет расслабление.

В некоторых случаях вы можете воображать ощущение расслабления напрямую, либо воображать другие ощущения. Об этом я написал выше, когда разбирал элемент ощущений тела.

Чтобы воображать ощущения было проще нужно проводить регулярные тесты на эти ощущения.

Также для этого используется воображение ассоциаций.

Например, для ощущения тяжести это ассоциация наполнения тела жидким металлом.

А для тепла ассоциация это текущая на тело тёплая вода.

Ассоциации не обязательно должны быть реалистичными, они могут быть и фантастическими. Главное, чтобы к ним было личное доверие, чтобы они не были слишком абстрактными. Доверие к воображению тепла от реального костра или даже солнца в космосе выше, чем к воображению тепла от мультяшного огня или от огня в представлении художников абстракционистов. Но у творческих личностей ассоциации могут быть и абстрактными.

Обычно воображение ощущений происходит с помощью ощущения наличия тела.

То есть мы просто воображаем ощущение в теле. Чтобы вообразить происходящие события с телом мы не воображаем себе своё тело со стороны или не воображаем, как смотрим на тело своими глазами.

Но можно использовать для ассоциаций и образ своего тела со стороны.

Если используется образ тела, то лучше всего конкретизировать его. То есть нужно изучить своё собственное тело, запомнить его уникальные детали насколько возможно. А затем воображать ощущения именно в своём теле.

То есть мы можем вообразить, что на руку падают солнечные лучи. При этом образ руки должен содержать ваши уникальные черты.

Можно использовать и образы для ощущения расслабления или других ощущений.

Для расслабления можно использовать образ сдувающихся мышц, или оседающих как тесто или отслаивающихся от костей.

Для лёгкости можно использовать образ парящего тела или тела наполненного светом или пухом.

И тому подобное.

Чем детальнее и точнее образ, тем лучше.

Но его можно и обобщать или упрощать, если станет сложно.

Для ознакомления с аутотренингом на основе воображения можно прочесть книгу "Я спокоен" Алексеева А.В.

- Аффирмации или словесные формулы

Мы используем модификацию аутотренинга с воображением.

Классический аутотренинг основан на "силе слова" - феномене самовнушения.

Точно также как воображение оказывает слабое влияние на организм в обычном состоянии сознания. Точно также на организм оказывают влияние слова.

Дело в том, что наши слова воспринимает бессознательное. Точно так же как это происходит в гипнозе.

Воображение проще воспринимается человеком, чем слова внушения.

Поэтому мы используем слова только для сопровождения образов воображения. Слова помогают их уточнить и удерживать на них внимание.

Например

"Мои руки тяжёлые и тёплые"

У нас есть также словесные формулы, которые описывают происходящее, сосредотачивают внимание на процессе.

"Я расслабляюсь и успокаиваюсь"

Мы не воспринимаем их как команды и внушения, они всего лишь описывают процесс или воображение.

Тем не менее, если кому-либо будет сложно использовать воображение в целом или в какую-либо из тренировок, то желательно использовать хотя бы чистые словесные формулы.

В таком случае желательно использовать их в формате уверенной команды без ожидания немедленного результата.

Будто вы по встроенной рации говорите своему бессознательному, что должно происходить. Но из-за различных помех и шумов сигналы до него доходят слабо и с опозданием. Поэтому

командовать нужно спокойно и не ожидать немедленной реакции. А сила реакции растёт с опытом.

Или будто вы отдаёте приказы частям своего тела как живым существам. Но так как они глупые и ленивые, то подчиняются не сразу, а кричать и торопить их бесполезно.

Такое воображение чисто номинальное, его не нужно представлять в деталях.

Такая команда обычно озвучивается как свершившийся факт, несмотря на логику происходящего.

Например

"Мои руки тяжёлые и тёплые"

Когда на самом деле они совсем не тяжёлые и не тёплые.

Многих людей это раздражает, в таком случае рекомендуется использовать слова, сопровождающие процесс.

"Мои руки тяжелеют и теплеют"

И только когда руки действительно станут хотя бы немного тяжёлыми и тёплыми, когда вы лично посчитаете их тяжёлыми и тёплыми, только тогда можно фиксировать результат

"Мои руки тяжёлые и тёплые"

При этом не обязательно отображать намерение углубить расслабление, усилить ощущения, увеличить результат.

Но можно периодически произносить дополнительные формулы, отображающие смысл дальнейшего развития

"Мои руки тяжелеют и теплеют"

"Мои руки тяжелеют и теплеют больше, сильнее, глубже"

Если вас раздражают и такие словесные формулы, то вы можете произносить их в формате желания, намерения.

"Пусть мои руки станут тяжёлыми и тёплыми"

"Я хочу чтобы мои руки тяжелели и теплели"

Во всех случаях не важны сами слова, важно то, какой смысл вы в них вкладываете.

Вы можете использовать другие слова или менять их порядок, если лично вы видите в этом смысл.

Например

"Права лапа тяжё тѣпа"

"Всѣ и все идут нафиг"

"Я ощущаю покой"

В конце концов вы можете не давать никаких команд, ничего не ожидать, не вкладывать никакого намерения и произносить слова бессмысленно, впустую.

Но даже в таком случае вы должны понимать их смысл, от которого отрешитесь только в процессе произнесения, в процессе тренировки. В таком случае интонация должна быть не командной, а монотонной (бубнѣж).

Например, можно использовать фразу

"Мои руки тяжѣлые и тѣплые"

А вот такую фразу использовать нельзя

"Ом мани падмѣ хум"

(эзотерическая индийская сакральная мантра)

Бессознательное всѣ равно их услышит, поймѣт и выполнит.

Если в них содержится понятный вам смысл.

Бессознательное это буквально второе Я, его способности и восприятие ничем не отличаются от ваших, они даже намного лучше. Просто наша природа такова, что мы не имеем прямой связи с ним.

На самом деле, даже фразу "Ом мани падмѣ хум" использовать можно, любую фразу можно.

Но только в том случае, если вы выбрали подход основанный на концентрации внимания. Но тогда подойдут любые фразы, например, сѣт от нуля до бесконечности. Или просто повторение цифры или слова и так далее.

Для ознакомления с аутотренингом на основе аффирмаций можно прочесть книгу "Аутогенная тренировка" Линдемана Х.

- Пассивность

Смысл пассивности в том, что в работе с любым элементом нельзя намеренно использовать волевые усилия. Чем выше сила воли, тем хуже результаты.

Тренировки это сложно, особенно в начале. Поэтому к дисциплине тренировок волю прикладывать приходится. Но нужно стараться делать это с минимальным усилием.

В общем, сила воли должна быть минимальной.

Каждый элемент совершенствуется до тех пор, пока вы сохраняете пассивность.

Например, если вас раздражает детальное воображение, то уменьшите детали настолько, чтобы образ не стал слишком абстрактным, но волевое усилие стало минимальным.

Чтобы ощутить приложение силы воли можете провести тест с монеткой.

Положите монетку или любой мелкий предмет перед собой, допустим, на стол.

Попробуйте силой мысли сдвинуть её с места.

Она не пойдёт, конечно.

Но вообразите себя экстрасенсом и попытайтесь вложить максимальную волю в попытку сдвинуть монетку с места.

Делайте что угодно, наращивайте желание, воздействуйте на неё воображаемыми потоками энергии, воображайте как она перемещается, мысленно командуйте ей сдвинуться и так далее.

Просто отметьте, что ваша сила воли растёт.

А затем успокойтесь насколько возможно и попробуйте сдвинуть её с места минимальным усилием, лениво, пассивно.

Другой пример.

Сделайте так называемый маятник. Вденьте нитку в какой-нибудь грузик, например, кольцо. Поставьте руку локтём на стол. Грузик должен свободно свисать не касаясь поверхности стола или руки. Приведите его в состояние покоя, неподвижности.

Затем посмотрите на него внимательно. И не раскачивая его руками вообразите, что он раскачивается в любом направлении (например, влево-вправо или вперёд-назад).

Например, воображайте, что кольцо перемещается влево-вправо. Либо нарисуйте на столе воображаемую черту и водите взгляд туда-сюда с намерением, чтобы маятник следовал за взглядом.

В результате из-за внушения, вызывающего незаметные миниколебания руки маятник станет раскачиваться в определённые вами стороны. Привыкните к этому процессу.

А затем возьмите какую-нибудь подставку и привяжите к ней нитку так, чтобы кольцо снова свободно свисало.

Не прикасайтесь к подставке и маятнику рукой.

Снова попробуйте вызвать колебания маятника.

Вы заметите, что он непослушен и станете наращивать силу воли в попытках повторить предыдущий привычный успех.

О сохранении пассивности вкратце пишет любой автор.

Я постарался написать развёрнуто.

- Схема работы с телом

Порядок и сроки последовательной работы с частями тела уже описан в методичке.

Он никак не меняется. Развиваетесь постепенно, в случае чего делаете откаты, либо реже обращаете внимание на дискомфортную часть тела.

Напоминаю, что тепло мы подключаем тогда, когда ощутили слабую тяжесть.

Мы не ждём 2-8 недель.

Но если тяжесть так и не ощущается, а 2-8 недель уже прошли, то принудительно вызывайте тепло.

Скорее всего, вы просто не обращаете внимания на слабую тяжесть.

Но в некоторых случаях нужны индивидуальные корректировки.

Из нового.

Вы должны постоянно поддерживать расслабление тела насколько получается.

В исходной методичке я написал, чтобы вы выполнили расслабление насколько получится в самом начале тренировки.

И больше к этому моменту не возвращался с расчётом на то, что поддержание расслабления в процессе тренировки с расслаблением слишком очевидно.

Теперь я акцентирую внимание на том, что нужно постоянно произвольно поддерживать расслабление во всём теле сразу.

То есть, если во время тренировки какая-либо часть тела спонтанно напряглась. То не нужно ждать, когда она сама расслабится, нужно попытаться снова расслабить её самостоятельно. Как и в самом начале тренировки для расслабления не нужно стараться, нужно интуитивно произвольно расслабить часть тела насколько получается.

Также не нужно ждать, когда напряжённая часть тела обратит на себя внимание, чтобы вы её расслабили.

Получается нужно периодически сканировать тело по частям и поддерживать в нём расслабление.

Более того, нужно расслаблять ту часть тела, с которой вы работаете. Выполняйте это ритмично или периодически (без намеренного напряжения), если у вас не получается поддерживать впечатление постоянного произвольного расслабления.

Если тело где-то напряжено и не слушается, вот тогда мы ждём, что оно само расслабится в процессе тренировки или многих тренировок. При этом всё равно периодически нужно пытаться его расслабить, если это не вызывает дискомфорт.

Если это вызывает дискомфорт, то эту часть нужно чаще игнорировать.

Проблема в том, что иногда дискомфорт вызывает то, что часть тела вообще никак не контролируется произвольным расслаблением. Приходится искать компромисс, чаще или реже расслаблять эту часть тела ориентируясь на сохранение пассивности.

С опытом тренировок эта проблема уйдёт. Но иногда может возникать впечатление, что вся тренировка из-за этого пошла насмарку. Оно обманчиво, любая попытка провести тренировку работает на улучшение навыков.

К тому же, если вы испытываете трудности с произвольным расслаблением, то необходимо регулярно проводить психомышечную тренировку.

Её желательно проводить регулярно в любом случае хотя бы первые 2-8 недель тренировок.

Некоторые авторы предлагают с самого начала тренировок работать сразу со всем телом, но по частям. Тогда как другие авторы предлагают подключать новые части тела в тренировке с опытом последовательно.

Например, Алексеев предлагает работать сразу со всем телом во время тренировки.

А Линдеман только с одной частью тела, а новые добавлять по мере развития.

Одновременно с несколькими частями тела или со всем телом можно тренироваться только с большим опытом. Это отмечают все авторы.

- Психомышечная тренировка

Во время тренировки необходимо постоянно поддерживать расслабление в теле. Выполняется это через периодическое сканирование тела и произвольное расслабление каждой его части.

Чтобы это получалось максимально эффективно, а также чтобы научиться ощущать расслабление необходимо регулярно проводить психомышечную тренировку.

Для этого выделять 5-10 минут в день перед аутогенной тренировкой хотя бы первые 2-8 недель минимум 2 раза в день.

Можно проводить психомышечную тренировку чаще (6-12 раз) или даже вместо аутогенной тренировки первое время.

Нужно тренироваться каждый раз со всем телом.

Тренировка проводится лёжа.

Перед тренировкой желательно выполнить короткую разогревающую разминку. Если вы проводите тренировку вместо аутотренинга, то выполняйте разминку полноценно.

Примите положение лёжа.

Обратите внимание на одну из рук, либо на часть руки.

Напрягите руку с небольшой силой на 2-8 секунд.

Напрягите её так, чтобы она практически не двигалась. Не поднималась над постелью и не сгибалась сильно (в том числе в кулак в ладонях).

Затем сразу же быстро расслабьте её на 8-20 секунд.

Расслабляйте её не резко, просто сразу и быстро.

Нужно постараться не выполнять намеренно напряжения в обратную сторону или встряхивать руку, а просто расслабиться насколько получится. Не старайтесь расслабиться как-либо по-особому, всё должно происходить интуитивно, просто и естественно. Даже если это действие непривычно, происходит с дискомфортом, плохо и рывками. С опытом всё станет лучше и проще.

Единственное, что вы можете сделать это поддерживать расслабление как процесс постоянным намерением произвольно расслабиться или ритмично. А не просто наблюдать за расслаблением.

Во время расслабления делайте акцент вниманием на процессе или ощущении расслабления. Смысл упражнения в том, чтобы обратить особое внимание на ощутимое расслабление на контрасте с напряжением (после напряжения) и поддерживать процесс расслабления. Напряжение тут играет вспомогательную роль.

Повторите напряжение-расслабление так же с той же рукой.

Затем снова напрягите ту же руку так же.

Но уже не с небольшой силой, а со средней.

Снова расслабьте руку так же как раньше.

Повторите напряжение средней силы, и расслабление как получается.

Снова напрягите руку, но уже сильно.

Не напрягайте руку резко сильно, напрягайте постепенно, чтобы не было дискомфорта.

Снова расслабьте.

Повторите сильное напряжение, и расслабление как получается.

Получилось 6 повторений напряжения-расслабления.

Определитесь с тем, какая сила напряжения даёт наиболее ощутимый эффект последующего расслабления. Чаще используйте напряжение такого уровня силы с этой конечностью, но периодически проверяйте эффект от других уровней.

Каждый раз выполняйте 3-6 повторений чистого напряжения-расслабления.

Если спонтанно напрягаются другие части тела, то пускай. Но не напрягайте их намеренно.

Затем желательно подключить дыхание, слова и воображение.

Они усиливают эффект расслабления.

Можно убрать какой-либо неудобный, на ваш взгляд, элемент.

Можно тренироваться вообще без них. В таком случае получится прогрессивная релаксация Якобсона.

Если вы проводите психомышечную тренировку вместо аутотренинга, то рекомендую не пренебрегать дыханием, словами и воображением.

Используйте слова "Моя рука тяжёлая (или расслабленная) и тёплая" (и подобные)

Для этого выполняйте напряжение выбранной силы 2-4 секунды во время вдоха.

Желательно начало фразы "Моя рука" произносить одновременно со вдохом.

Затем задержите дыхание после вдоха на 2-4 секунды.

Затем начинайте спокойный обычный выдох (по желанию его можно немного замедлить).

И одновременно с ним произносите "тяжёлая (или расслабленная) и тёплая".

Одновременно с ним и словами воображайте соответствующие ощущения и удобные ассоциации (или только ощущения).

Продолжайте наблюдать расслабление, поддерживать процесс расслабления и выполнять воображение с окончанием выдоха и последующего свободного дыхания. То есть продолжайте дышать как обычно, не нужно торопиться переходить к следующему повторению с началом следующего вдоха.

Работайте над расслаблением 8-20 секунд с начала выдоха.

Повторите 3-6 раз напряжение-расслабление с дыханием, словами и воображением.

Напоминаю, вы могли убрать какой-либо элемент (но это не желательно).

Затем переходите к второй руке.

Выполните 3-6 повторений чистого напряжения-расслабления.

Потом 3-6 повторений напряжения-расслабления с дыханием, словами и воображением.

Общее число повторений может быть 6-12.

При этом 3 могут быть чистыми, а 3-9 с воображением и т.п.

Выполните то же самое с ногами поочерёдно.

Чтобы напрячь ногу тяните носок на себя.

Затем выполните то же самое с корпусом целиком или разбитым на удобные части.

Если берёте корпус целиком, то напрягайтесь как по стойке смирно.

Затем выполните то же самое с шеей.

Напрягайте её будто втягивая голову внутрь.

Затем выполните то же самое с лицом.

Лицо так же можно разбить на части как и остальные части тела.

Если вы решите продолжать психомышечную тренировку дольше 2-8 недель.

То вы можете объединять конечности.

То есть, например, работать с обеими руками одновременно и так далее.

Так или иначе с большим опытом отпадает необходимость во вспомогательном напряжении (и связанном с ним дыхании) и психомышечная тренировка полностью превращается в ауто-тренинг.

О психомышечной тренировке вы можете почитать в книге "Я спокоен" Алексеева А.В.

- Воображение напряжения

Во время аутотренинга вы можете ощутить напряжение, но не нейтральное или дискомфортное. А наоборот приятно раскрепощающее, которое вызывает убаюкивающее расслабление. Оно похоже на такое, которое возникает, когда вы приятно потягиваетесь, чтобы снять мышечные зажимы. Если вы заметите такое напряжение, то наблюдайте за ним и поддерживайте его с помощью воображения напряжения. По аналогии с покачиваниями мозг будет подсказывать характер напряжения. В результате даже могут происходить небольшие движения или спазмы.

Но не пытайтесь вызвать такое напряжение самостоятельным напряжением. Только воображением.

И не пробуйте воображать его, чтобы сгенерировать раскрепощение, поддерживайте только то напряжение, которое заметили спонтанно.

Как только напряжение как-либо усложнится или перестанет раскрепощать, так прекращайте работать над ним и переходите к стандартным инструкциям.

Напряжение может переместиться, не пытайтесь его вернуть в исходное место, продолжайте следовать за ним. Если это несложно, то можете продолжать его поддерживать.

Воображаемое напряжение не обязательно отображает исходную статичную позу лёжа. Вы можете воображать динамику движений (но без совершения реальных движения как в ключе), а также статику различных положений тела. Например, вы можете обнаружить, что раскрепощение требует воображения махов руками. Либо вы ощущаете раскрепощение, когда воображаете согнутую руку.

Такое напряжение сопровождает особое поведение внимания.

Вы можете наблюдать за одним участком, а напряжение будет в другом, расслабление в третьем. При этом если вы измените фокус внимания, то раскрепощение пропадёт, как только вернёте, то вернётся и раскрепощение.

Внимание может перемещаться, а не только удерживаться (при этом напряжение остаётся на месте). Оно может переключаться, перетекать и ритмично колебаться.

Внимание может находиться снаружи тела, а не только внутри

Возникает своеобразная ассоциация область внимания - область напряжения - область раскрепощения. Все три области могут быть и в одном месте.

Иногда область распространяется на часть тела, иногда похожа на пятно, иногда на точку.

Могут возникнуть своеобразные образы воображения и ощущения.

Будто на вас воздействует излучением некое облачко снаружи тела. Либо вас давит какая-то область или поток снаружи. Либо внутри или по поверхности тела текут потоки некой воображаемой энергии в виде ощущений электричества, трепета, тепла или прохлады и так далее.

Вам может быть удобно поддерживать напряжение воображением массажа фантомными ладонями и так далее.

Не нужно специально искать такое напряжение или пытаться его вернуть, если оно пропало, переместилось или усложнилось. Тренировки проходят преимущественно в обычном формате, я описал это напряжение, чтобы у вас не возникало замешательства по поводу того, что некое необычное напряжение приводит к отчётливому расслаблению.

ПРОДВИНУТЫЙ АУТОТРЕНИНГ

ПРАКТИКА, СЖАТЫЕ ИНСТРУКЦИИ

ГЛУБОКОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ - ЛЁГКОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ

В начале тренировки как обычно введите себя в состояние глубокого расслабления.

Зафиксируйте состояние цветом.

Когда вы углубитесь и увидите цвет, то представьте себе ситуацию лёгкого возбуждения.

Используйте обычное воображение, фантазию.

Ситуация может быть любой, главное это её суть, смысл - лёгкое возбуждение.

Например, представьте себе такой образ лёгкого возбуждения

- Вы легко одеты и резко подул порыв холодного ветра.

Промысливайте соответствующую формулу

«Я легко одет»

«Ощущаю резкий порыв холодного ветра»

Если вам сложно представить полный образ, то можете разбить его на части - симптомы.

Представьте себе по очереди и не спеша

- приятное прикосновение лёгкой одежды на чистом теле

- резкий холод в любой части тела

- холод быстро растекается по телу
- по спине бегут лёгкие мурашки
- дыхание слегка сводит
- мышцы слегка судорожно вздрагивают
- мышцы слегка сковывает

Промысливайте формулы

«Я легко одет»

«Подул сильный холодный ветер»

«Я ощущаю резкий холод»

«Холод быстро охватывает всё тело»

Вы можете подобрать образ любой похожей ситуации, как вам удобно.

Подберите соответствующие симптомы и слова.

Когда вы представите себе такую ситуацию, могут произойти следующие события

- вы ощутите, что состояние глубокого расслабления практически не изменилось
- вас выкинет из глубокого расслабления, но вы ощутите обычную спокойную бодрость
- вас выкинет из глубокого расслабления, и вы ощутите повышенное возбуждение

Во всех возможных случаях нужно сразу же восстановить состояние глубокого расслабления.

Сразу же, то есть не прекращая тренировку, не сделав перерыв, не взяв передышку.

Сразу же заново глубоко расслабиться привычным образом и установить цвет.

Как только вы заново углубились и увидели цвет, так снова возбуждайтесь с помощью представления той же ситуации.

Потом снова глубоко расслабляйтесь.

Таким образом вы выполняете смену состояний расслабление-возбуждение.

Продолжайте выполнять смену расслабление-возбуждение столько раз, сколько позволит оставшееся время тренировки.

Но выполняйте не больше 5-10 смен за одну тренировку, подробнее

- первое расслабление - затем возбуждение - это 1 смена
- снова расслабление - снова возбуждение - это 2 смена
- снова расслабление-возбуждение - это 3 смена
- снова расслабление-возбуждение - это 4 смена
- и так далее 5-10 смен подряд

В самом начале курса смен может быть меньше 5.

В конце тренировки расслабьтесь в последний раз и выполните привычную процедуру снятия расслабления и цвета.

Выполняйте 3-5 сеансов по 10-20 минут ежедневно.

Перед сном выполняйте тренировку без возбуждения, только на глубину расслабления.

Желательно проводить последнюю тренировку с возбуждением не позже 1-2 часов перед сном.

Поначалу ваш организм практически никак не отреагирует на представление.

Возможно, оно даже не нарушит расслабления.

Также возможно, что оно просто выкинет вас обычную бодрость, где потеряет силу влияния.

Но с опытом представление в глубоком расслаблении станет набирать силу, оно станет постепенно возбуждать организм.

Помните, ваша цель - лёгкое возбуждение.

Вас должно вести к ней именно ваше намерение с помощью инструмента представления.

С ростом опыта вам станет проще представить полное состояние лёгкого возбуждения сразу целиком и быстро без деления на симптомы.

Сначала симптомы и формулы станут постепенно объединяться и сокращаться.

А в итоге останется формула, передающая все ощущения и состояние целиком, например «Холодный ветер»

Или можно оставить даже одно слово

«Холод»

Суть тренировок заключается в следующем

- сменять состояние расслабления на состояние возбуждения, то есть уметь вводить организм в возбуждённое состояние
- сменять состояние возбуждения на состояние расслабления, то есть уметь расслабляться из возбуждённого состояния (а не как раньше из обычного бодрого)
- уметь быстро выполнять смену состояний расслабление-возбуждение и обратно несколько раз подряд

С опытом у вас станет получаться расслабляться из состояния возбуждения за 1-2 минуты в одну смену.

С этого момента необходимо повысить силу возбуждения.

Теперь вы можете использовать представление более возбуждающих ситуаций.

В будущем с ростом силы возбуждения это будет утомительная спортивная тренировка. Организму нужны оптимальные нагрузки, нельзя допустить переутомления. Поэтому привыкайте выполнять не больше 5-10 смен с самого начала курса.

Иногда проводите тренировки чистого расслабления с целью максимально его углубить и отдохнуть от спортивных нагрузок. Соблюдайте схему тренировок

- сначала 1 или 2 дня тренировки на смену расслабления-возбуждения
- следующий день тренировки на максимальное углубление расслабления
- снова 1-2 дня смена состояний
- снова чистое расслабление
- и так далее

Напоминаю, перед сном всегда выполняйте только чистое расслабление.

При необходимости количество дней отдыха можно увеличить, чтобы провести профилактику переутомления.

Постепенно от тренировок в позе лёжа переходите к тренировкам в позе сидя.

Перед сном можно по-прежнему тренироваться лёжа.

Резюмируем подраздел

- войдите в состояние глубокого расслабления и представьте ситуацию лёгкого возбуждения
- не спешите и разбейте ситуацию на симптомы
- после представления лёгкого возбуждения снова глубоко расслабьтесь сразу же
- выполните 5-10 смен состояний расслабление-возбуждение
- с опытом закрепляйте образ представления, объединяйте симптомы в целый образ
- с опытом научитесь сменять возбуждение на расслабление за 1-2 минуты
- иногда выполняйте сеансы чистого расслабления без возбуждения
- постепенно от сеансов в позе лёжа переходите к сеансам в позе сидя

МАКСИМУМ РАССЛАБЛЕНИЯ - МАКСИМУМ ВОЗБУЖДЕНИЯ

Вы уже научились менять лёгкое возбуждение на глубокое расслабление за 1-2 минуты.

Теперь вы станете постепенно наращивать силу возбуждения до максимальной.

А также будете стараться максимально углубить расслабление и торможение мозга.

Иначе продолжайте тренировки с лёгким возбуждением.

Продолжим развивать предыдущий пример образа ситуации возбуждения.

Первый образ был таким

- вы легко одеты и подул холодный ветер

Теперь постепенно усиливайте образ

- вы раздеты и резко подул сильный, обжигающе холодный ветер
- вы раздеты и вас резко окатило холодной водой
- вы раздеты и стоите на льду, затем резко проваливаетесь в обжигающе холодную воду
- вы стоите на краю высокого здания и резко подул сильный ветер
- вы стоите на краю высокого здания, вас кто-то резко и сильно толкнул в спину, вы стремительно падаете

Вот примеры формул и симптомов, на которые вы можете разбить образы как вам удобно

- «Возникает чувство лёгкого озноба»
- «Из тела уходит чувство тяжести (расслабленности)»
- «В мышцах начинается лёгкая дрожь»
- «Озноб усиливается»
- «По телу побежали мурашки»
- «Лицо покалывает»
- «Холодеют голова и затылок»
- «Зудит в зубах»
- «Сердце ноет в груди»
- «В животе трепет»
- «Холодеют ладони и предплечья, стопы и голени»
- «Конечности покалывает, они словно искрят»
- «Дыхание глубокое и частое»
- «Воздух холодит нос и лёгкие»
- «Сердце бьётся сильно, энергично, часто»
- «На лице пробивается улыбка (или оскал)»
- «Глухое рычание поднимается из груди»
- «Все мышцы лёгкие, упругие, сильные, подвижные»
- «Я всё бодрее и бодрее»
- «Озноб ещё сильнее»

- «Сильное предвкушение»
- «Спину жжёт как пламя»
- «Взгляд напряжённый»
- «Челюсть сводит»
- «Голова ясная, предельно сосредоточен»
- «Я сжатая атомная энергия (или пружина)»
- «Я полон взрывной силы»
- «Я готов действовать»
- «Пошёл!»

Вы можете подобрать образ любой похожей ситуации, как вам удобно.

Подберите соответствующие симптомы и слова.

Постепенно наращивайте силу возбуждения.

Постепенно привыкайте к каждой степени возбуждения, прежде чем перейти к новой.

Например, вы усиливаете начальный образ в такой

- вы раздеты и резко подул сильный, обжигающе холодный ветер

Разбейте его на симптомы.

Представляйте их себе не спеша по очереди.

Промысливайте соответствующие формулы.

Выполняйте 5-10 смен подряд за тренировку.

Постепенно объединяйте симптомы в цельный образ и сокращайте формулы.

С опытом вы сможете стряхнуть текущую силу возбуждения за 1-2 минуты.

Только тогда наращивайте силу возбуждения дальше и используйте следующий образ

- вы раздеты и вас резко окатило холодной водой

Выполняйте всё то же самое.

Как только сможете стряхнуть это возбуждение за 1-2 минуты, переходите дальше

- вы раздеты и стоите на льду, затем резко проваливаетесь в обжигающе холодную воду

И так далее.

Если с развитием силы возбуждения вы перестанете сохранять спокойное положение тела. Станете напрягаться, сжимать кулаки и так далее. То это хорошо. Ещё лучше, если с завершающей формулой вы будете резко дёргаться или вскакивать.

Чтобы избежать ушибов следите, чтобы рядом не было жёстких предметов.

В конце концов вы должны научиться возбуждать организм не просто сильно.

Итоговая сила возбуждения должна стать экстремальной.

Под конец вы можете использовать хоть все симптомы и формулы сразу.

Затем так же постепенно сокращать их и объединять в цельный образ.

Итоговая степень возбуждения должна стать условно максимальной.

Вы можете опираться только на своё индивидуальное восприятие, это нормально.

Для объективной оценки силы возбуждения её должны регистрировать лабораторные приборы. Таких возможностей у вас нет и вам они и не нужны.

Ваша итоговая цель - научиться сменять экстремальное возбуждение на глубокое расслабление несколько раз подряд за 1-2 минуты в смену.

Как только это получится, так вы можете считать, что успешно завершили курс продвинутого аутотренинга.

Продолжайте выполнять такие тренировки на регулярной основе.

С большим опытом вы сможете выполнять смену состояний ещё проще и быстрее.

Я рекомендую также продолжить углублять степень расслабления тела и торможения мозга.

Во время спортивных тренировок сосредоточьтесь на силе возбуждения и его стряхивании.

Во время отдыха от спортивных тренировок вы можете сосредоточиться на развитии максимальной степени углубления.

Как обычно вы можете опираться только на индивидуальное восприятие.

Я предлагаю развить следующие признаки

- полная потеря ощущения тела и окружающего пространства

- углубление спокойствия переходит в усиливающуюся сонливость
- найдите границу чистой осознанности без проваливания в сон и сонливый бред
- полностью остановите потоки мыслей и образов, оставьте только затемнённый цвет

Укрепляйте состояние аутогенного погружения

- научитесь проводить продолжительные тренировки в 1-2 часа.
- проводите тренировки с сильными помехами (громкие неприятные звуки и тп).

Рекомендую придумать образ состояния спокойной, оптимальной, рабочей бодрости.

Отмечайте при хорошем настроении и удачном времени суток индивидуальные симптомы такого состояния именно у вас.

Научитесь вводить себя в такое состояние, закрепите его.

Главное не использовать интенсивные позитивные переживания. Например, радость, счастье и тому подобные. Они расходуют много ресурсов организма и их необходимо оставить для событий обычного образа жизни. Максимум можно попробовать короткую эмоциональную зарядку, которая быстро перейдёт в обычную бодрость.

В конце каждой тренировки вместо обычного снятия расслабления выполняйте выход из глубокого расслабления в состояние оптимальной бодрости.

Снятие цвета при этом происходит как обычно.

В аутогенном состоянии работают особые психические механизмы самосохранения.

У вас не получится как-либо навредить себе и вызывать негативные состояния.

Тем не менее, если вы станете плохо чувствовать себя во время тренировки, то попробуйте выполнить корректировку

- уменьшите силу возбуждения
 - увеличьте время привыкания
 - увеличьте время отдыха
 - отследите негативный симптом и уберите или замените его
-

- обсудите ситуацию с врачом, желательно спортивной специализации, ещё лучше со спортивным психотерапевтом

МАКСИМУМ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ

Теперь отработайте специальное упражнение на концентрацию внимания.

Оно необходимо, чтобы полностью остановить потоки мыслей и образов.

Чем лучше концентрация, тем лучше визуализация и саморегуляция.

У него простое описание.

Нужно вообразить приятный цвет, на фоне цвета точку другого приятного цвета.

Дальше нужно сосредоточенно наблюдать за этой точкой.

Учиться удерживать внимание до 60 минут, хотя бы до 20 минут.

Проводить такие тренировки 2-3 раза в неделю.

Впечатление «слияния с цветом» и остановка потоков мыслей и образов будет означать, что упражнение можно считать освоенным.

МАКСИМУМ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Вы уже научились к этому моменту воображать цвет максимально реалистично.

Далее начните с воображения простых предметов на фоне этого цвета или на любом фоне.

Потом любых простых композиций, далее сложных композиций и пейзажей.

Затем постройте простую локацию, например, домашнюю комнату.

Далее научитесь воображать себя внутри этой локации от первого и третьего лица.

Потом воображайте любые свои действия и взаимодействия с окружением, вызывающие различные реакции в сфере всех органов чувств: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус и так далее. Щупайте предметы, пробуйте пищу на вкус, слушайте музыку, вдыхайте запах цветов и так далее.

Сначала в домашней комнате, а потом в любом другом месте простом или сложном, реальном, фантастическом или фэнтезийном.

Вы можете научиться воображать символические образы абстрактных понятий. Например, свобода, верность, честь, совесть, вера и так далее. Кто-то видит в образе птицы понятие свободы и чётко лично для себя это понимает, кто-то видит чистый горизонт. Кто-то в образе собаки видит верность, кто-то сможет увидеть верность в образе другого животного компаньона. И так далее. Всё это индивидуально.

Всё это вы можете использовать для прикладной саморегуляции в будущем и попыток расшифровки символических образов идущих от бессознательного во время общения с ним.

Подробнее о визуализации можно прочесть в книгах

"Высшая ступень аутогенной тренировки" Томас К.

"Психофизическая саморегуляция" Шойфет М.С.

ТЕОРИЯ, СПРАВКА

РАССЛАБЛЕНИЕ В КРИТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

Итак, вы уже научились глубоко расслабляться по инструкциям из предыдущего раздела.

Если нет, то вам пока ещё рано практиковать этот раздел, хотя и полезно его изучить.

Если да, то вы умеете глубоко расслабляться только из состояния обычной бодрости.

Теперь вы станете учиться глубоко расслабляться из состояния экстремального возбуждения.

При этом вы не станете ждать сильных изматывающих переживаний, чтобы тренироваться на них. Вы станете самостоятельно создавать условия оптимальных тренировочных нагрузок. Нагрузки будут возрастать постепенно. И с опытом укрепления ваших навыков эти нагрузки станут максимальными.

Этот раздел не раскроет каких-то особых подробностей. Тренировочный процесс похож на тот, что был на базовом курсе, и вам уже всё это и так известно. Все новые важные детали практичны, и потому уже были описаны в сжатой инструкции.

Можно попробовать только ещё раз акцентировать ваше внимание на основных проблемах.

Основных проблем тут всего две, но они большие.

Первая. Полностью расслабляться из состояния сильного напряжения совсем не то же самое, что расслабляться из состояния спокойной бодрости. Вы можете вспомнить из прошлого опыта, как тяжело было проводить тренировки, если вы были чем-то взволнованы. Вы можете вспомнить дни неудачных тренировок, когда не удавалось расслабиться. Всё это полная ерунда в сравнении с влиянием сильного возбуждения.

Вторая. Вы умеете глубоко расслабляться, значит, сможете в этом рабочем режиме расширенно влиять на организм. Вы станете использовать это для того, чтобы ввести себя в состояние сильного нервного и физического возбуждения. Но такому влиянию нужно не только

учиться. Такое влияние само по себе разрушает рабочий режим, оно прерывает процесс роста тренировочного возбуждения до сильного.

Проблемы большие, но решить их просто. Только это снова будет рутинно и долго.

Вашего рабочего состояния вполне хватит для того, чтобы себя взбодрить. Раньше вы выполняли процедуру снятия, чтобы нейтрализовать расслабление. Теперь ваших навыков хватит для того, чтобы взбодриться только за счёт ментальных команд. С опытом вы сможете выполнять это быстро. Неким образом это позволит удерживать рабочий режим достаточно долго для того, чтобы немного усилить бодрость.

Вы снова укрепите навык так, чтобы повышенная бодрость возникала быстро.

Это позволит снова усилить её ещё немного. И снова с опытом вы станете делать это быстро.

Снова усиливаете, снова учитесь делать это быстро.

Так с большим опытом сила состояния станет сравнима уже далеко не с бодростью, она станет экстремально большой.

Сначала у вас либо ничего не будет получаться, и глубокое расслабление практически не изменится. Либо будет впечатление что ничего не происходит, и вас просто выкидывает из рабочего режима в обычный, причём не особо бодрый.

Как уже было замечено выше, с опытом это пройдёт и возбуждение станет постепенно набирать силу.

Но вам не нужно ждать сильного возбуждения, чтобы полноценно тренироваться.

Вам нужно привыкать возвращать глубокое расслабление с самых первых тренировок. То есть вы не прекращаете тренировку и ждёте следующей. Как только вы попробовали себя легко возбудить нужно продолжить тренировку и сразу же погрузиться в глубокое расслабление привычным способом.

Это нужно сделать сразу во всех случаях, ничего не ожидая, и не взяв передышки.

И если у вас ничего не получилось, и если вас просто выкинуло из рабочего режима.

И тем более, если у вас получилось себя взбодрить или легко возбудить.

Вам нужно сразу же из этого состояния бодрости или лёгкого возбуждения погрузиться обратно в глубокое расслабление.

Чтобы вызвать состояние возбуждения используйте воображение. Представляйте соответствующие образы ощущений-симптомов и ассоциативные образы воображения. В качестве дополнения используйте формулы.

С опытом качество образов станет расти.

Использование и развитие образов подробно описано в сжатой инструкции.

Именно так чередуя возбуждение и расслабление вы станете постепенно повышать силу возбуждения, чтобы с опытом суметь погружаться в глубокое расслабление из максимально сильного возбуждения.

При этом вам нужно повышать силу возбуждения не тогда, когда вы привыкнете легко вызывать текущую степень возбуждения, и готовы вызывать следующую более сильную.

Вам нужно повышать силу возбуждения только тогда, когда вы сможете достаточно быстро вернуть состояние глубокого расслабления из состояния возбуждения текущей степени.

То есть вы должны легко и быстро расслабляться из возбуждённого состояния, прежде чем усилить возбуждение.

Это позволит вам постепенно увеличивать нагрузки.

Я предлагаю уметь расслабляться за 1-2 минуты.

С большим опытом можно научиться расслабляться за несколько секунд. Но курс тренировок так может затянуться, думаю, 1-2 минуты на расслабление это разумный баланс.

После того как вы смогли сразу сменить возбуждение на расслабление 1 раз за тренировку нужно снова её продолжить, если осталось время. Тренировка длится 10-20 минут. И в течение этого времени вам нужно чередовать возбуждение и расслабление с такой скоростью какая получится.

Вы можете выполнить смену возбуждение-расслабление 1 раз за тренировку, если ваши навыки не позволяют выполнить её быстрее.

С опытом вы станете выполнять 2+ смен, пока не сможете выполнять смену за 1-2 минуты.

Тогда их количество возрастёт, но выполняйте не больше 10 смен подряд за тренировку.

И проводите не больше 3-5 тренировок в день.

Если в начале курса тренировки будут несложные, то в будущем они станут серьёзной спортивной нагрузкой для организма. Поэтому их количество должно быть оптимальным.

Иногда проводите тренировки чистого расслабления с целью максимально его углубить и отдохнуть от спортивных нагрузок. Соблюдайте схему тренировок

- сначала 1 или 2 дня тренировки на смену расслабления-возбуждения
- следующий день тренировки на максимальное углубление расслабления
- снова 1-2 дня смена состояний
- снова чистое расслабление
- и так далее

Перед сном всегда выполняйте только чистое расслабление.

При необходимости количество дней отдыха можно увеличить, чтобы провести профилактику переутомления.

Постепенно от тренировок в позе лёжа переходите к тренировкам в позе сидя.

Перед сном можно по-прежнему тренироваться лёжа.

В конце концов вы должны научиться возбуждать организм не просто сильно.

Итоговая сила возбуждения должна стать экстремальной.

Под конец вы можете использовать хоть все симптомы и формулы сразу.

Затем так же постепенно сокращать их и объединять в цельный образ.

Итоговая степень возбуждения должна стать условно максимальной.

Вы можете опираться только на своё индивидуальное восприятие, это нормально.

Для объективной оценки силы возбуждения её должны регистрировать лабораторные приборы. Таких возможностей у вас нет и вам они и не нужны.

Ваша итоговая цель - научиться сменять экстремальное возбуждение на глубокое расслабление несколько раз подряд за 1-2 минуты в смену.

Как только это получится, так вы можете считать, что успешно завершили курс продвинутого аутотренинга.

Продолжайте выполнять такие тренировки на регулярной основе.

С большим опытом вы сможете выполнять смену состояний ещё проще и быстрее.

Я рекомендую также продолжить углублять степень расслабления тела и торможения мозга.

Во время спортивных тренировок сосредоточьтесь на силе возбуждения и его стряхивании.

Во время отдыха от спортивных тренировок вы можете сосредоточиться на развитии максимальной степени углубления.

Как обычно вы можете опираться только на индивидуальное восприятие.

Я предлагаю развить следующие признаки

- полная потеря ощущения тела и окружающего пространства
- углубление спокойствия переходит в усиливающуюся сонливость
- найдите границу чистой осознанности без проваливания в сон и сонливый бред
- полностью остановите потоки мыслей и образов, оставьте только затемнённый цвет

Укрепляйте состояние аутогенного погружения

- научитесь проводить продолжительные тренировки в 1-2 часа.
- проводите тренировки с сильными помехами (громкие неприятные звуки и тп).

Рекомендую придумать образ состояния спокойной, оптимальной, рабочей бодрости.

Отмечайте при хорошем настроении и удачном времени суток индивидуальные симптомы такого состояния именно у вас.

Научитесь вводить себя в такое состояние, закрепите его.

Главное не использовать интенсивные позитивные переживания. Например, радость, счастье и тому подобные. Они расходуют много ресурсов организма и их необходимо оставить для событий обычного образа жизни. Максимум можно попробовать короткую эмоциональную зарядку, которая быстро перейдёт в обычную бодрость.

В конце каждой тренировки вместо обычного снятия расслабления выполняйте выход из глубокого расслабления в состояние оптимальной бодрости.

Снятие цвета при этом происходит как обычно.

В аутогенном состоянии работают особые психические механизмы самосохранения.

У вас не получится как-либо навредить себе и вызывать негативные состояния.

Тем не менее, если вы станете плохо чувствовать себя во время тренировки, то попробуйте выполнить корректировку

- уменьшите силу возбуждения
- увеличьте время привыкания
- увеличьте время отдыха
- отследите негативный симптом и уберите или замените его
- обсудите ситуацию с врачом, желательно спортивной специализации, ещё лучше со спортивным психотерапевтом

Итак, вы умеете глубоко расслабляться, чтобы войти в режим саморегуляции в позе сидя.

Вы умеете глубоко расслабляться из состояния крайнего возбуждения.

Также вы обладаете максимально концентрацией внимания и визуализацией.

Всё это позволяет сделать саморегуляции максимально эффективной.

Как всё это применить к устранению привычки курить или пить мы обсудим в будущем отдельно с теми, для кого это будет актуально. На форуме в общей теме, не в ЛС.

К слову, после всего вы и сами сможете догадаться, что нужно будет делать.

Просто стряхивать позывы и ломки по аналогии с максимальным возбуждением.

Теперь это будет несложно в любых обстоятельствах.

Если спонтанные ломки застигают вас врасплох, и вам лень вместо срыва выполнить короткий сеанс аутотренинга. То регулярно в удобное время воображайте желание сорваться и сразу же его убирайте в рамках новой тренировки. Постепенно наращивайте это желание до максимума и сразу убирайте.

За счёт такой тренировки будет проще переживать спонтанные ломки в будущем. Даже без специального сеанса аутотренинга, вы можете в обычном состоянии пожелать убрать ломку или успокоится и это сработает. Короткий, но полноценный сеанс аутотренинга будет всегда страховать от срыва, сидя его можно выполнить в любом месте. В дополнение можете внушать равнодушие к символам срыва (сигареты, алкоголь и т.п.). Не обязательно перебирать все возможные символы и триггеры. Главное совладать с симптомами ломки.



**НЕКУРИМ
НЕПЬЕМ...**

