

# **Основы методики психологической саморегуляции. Аутотренинг**

## **План:**

- 1. ПОНЯТИЕ «АУТОТРЕНИНГ».**
- 2. МЕХАНИЗМ ВОЗДЕЙСТВИЯ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ  
НА ОРГАНИЗМ.**
- 3. КЛАССИФИКАЦИЯ САМОВНУШЕНИЯ.**
- 4. АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА.**
- 5. ПРАВИЛА ОСВОЕНИЯ АТ.**
- 6. МЕДИЦИНСКИЕ ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
К ПРИМЕНЕНИЮ АТ .**



# 1. ПОНЯТИЕ «АУТОТРЕНИНГ»

## САМОВНУШЕНИЕ -

*система сознательно применяемых человеком психологических приемов, которые помогают изменить тонус мышечной системы и динамику некоторых психологических процессов*



## 2. МЕХАНИЗМ ВОЗДЕЙСТВИЯ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ОРГАНИЗМ

Целенаправленная тренировка нервных процессов – их лабильности, устойчивости и переключаемости.

Ключевой момент:

достигнуть состояние

«полудремы».



***По И.П. Павлову:***

***вся система АТ основана на***

***“эффекте лимона” –***

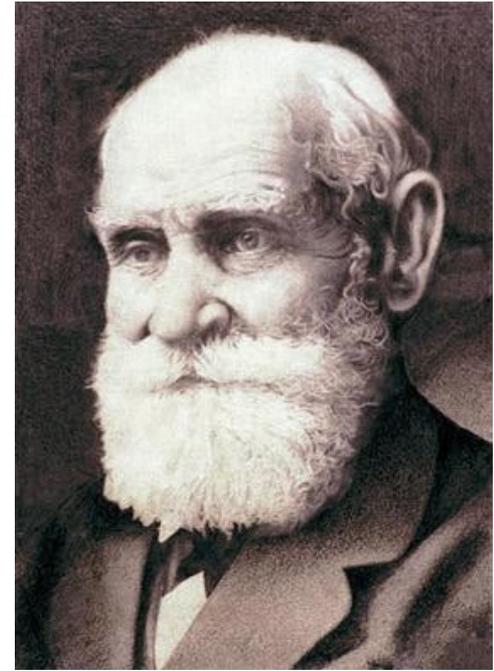
***исключительной***

***особенности человеческого***

***организма отзываться на***

***воображаемый***

***раздражитель***



(1849-1936 гг.)

русский учёный, первый русский нобелевский лауреат, физиолог, создатель науки о высшей нервной деятельности и представлений о процессах регуляции пищеварения

# 3. КЛАССИФИКАЦИЯ САМОВНУШЕНИЯ

## 1. Мышечная релаксация.

1922 г. Американский психофизиолог Э.Джекобсон.

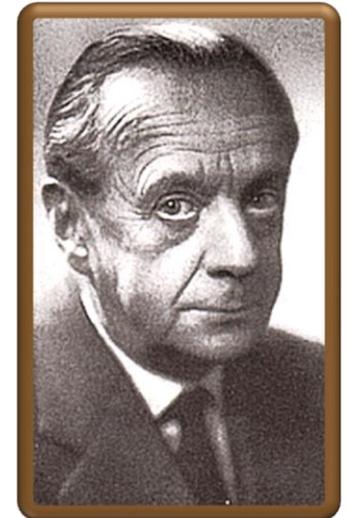


Э.Джекобсон

## 2. Аутогенная тренировка.

1932 г. Немецкий психотерапевт Иоган Генрих Шульц.

В 1961 г. был создан Интернациональный координационный комитет для обучения и применения АТ в клинике.



И. Шульц

## 3. Медитация.

1935 г. Француженка, ученая и врач Броссе.



## 4. АУТОГЕННАЯ ТРЕНЕРОВКА

Низшая АТ

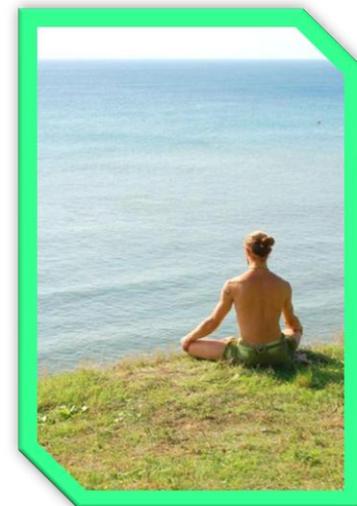
(самовнушение в состоянии  
релаксации)

**ЦЕЛЬ:**

*Овладеть определенными упражнениями для управления работой внутренних органов и добиться положительного психического настроя и физического расслабления.*

**ЗАДАЧИ:**

- 1. Переключить организм из напряженного состояния в состояние покоя.*
- 2. Воспитать характер на фоне глубокого расслабления.*



## 5. ПРАВИЛА УСВОЕНИЯ АТ

1. Нельзя тренироваться сразу после еды или перед едой.



2. Не следует привыкать к излишне комфортной обстановке для занятий.

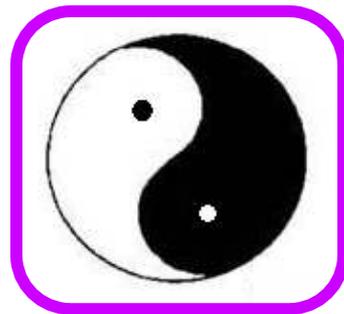


3. Метод осваивать постепенно.



4. Тренироваться в одно и то же время суток.

**5.** Применение любой формулы должно следовать за концентрацией внимания и мышечным расслаблением.



**8.** Текст составляется с учетом задач предстоящей деятельности

**6.** Исходное положение.



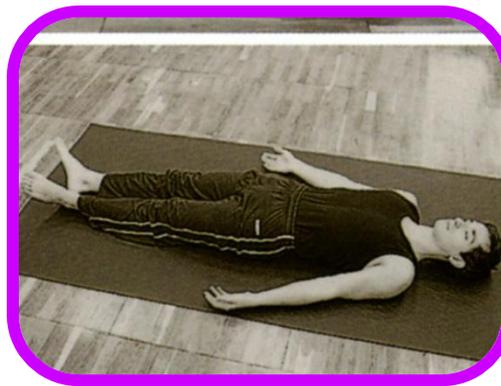
**9.** Выход.

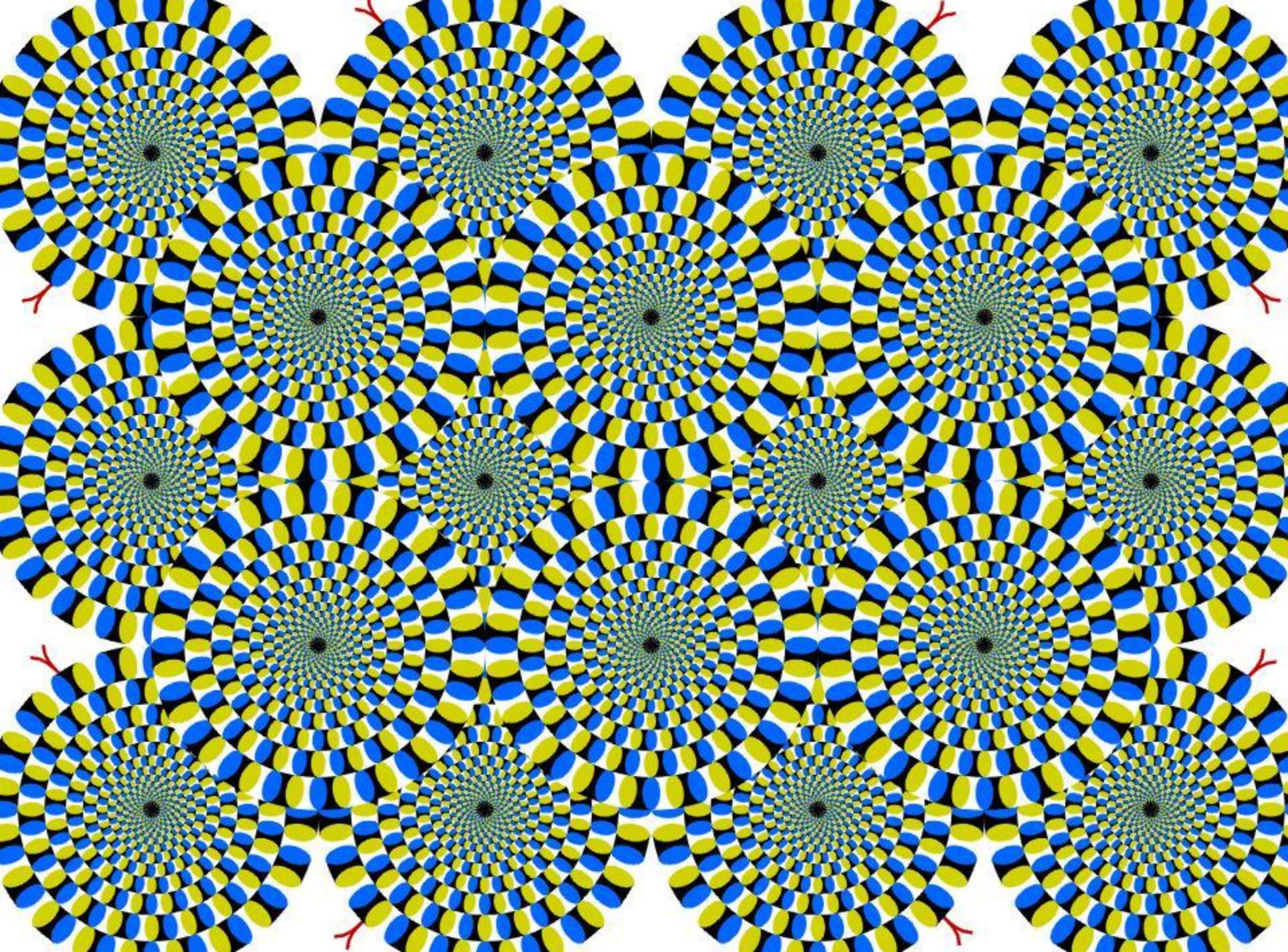
**10.** Помнить шесть стандартных упражнений АТ:

- ощущение тяжести;
- ощущение тепла;
- сердце;
- дыхание;
- солнечное сплетение;
- прохлада лба.



**7.** Формула самовнушения должна сочетаться с дыханием.







## **6. МЕДИЦИНСКИЕ ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ АТ**

### **ПОКАЗАНИЯ:**

- нарушение периферического кровообращение;
- гипертония;
- стенокардия;
- невралгическая аритмия;
- бронхиальная астма;
- гепатиты;
- спастические колиты;
- дискенизия желчного пузыря;
- мигрень;
- расстройство сна;
- невротические расстройства речи;
- нарушение зрения;
- алкоголь, курение и т.д.



# МЕДИЦИНСКИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- пониженное артериальное давление;
- желудочно-кишечные заболевания в стадии обострения – язва, гастрит и т.п.
- тяжелые психические расстройства и сниженный интеллект.

