



Дорогие друзья, перед вами краткое руководство, посвящённое аутогенной тренировке – методу, предложенному Йоганном Шульцем и дополненному несколькими поколениями специалистов.

Я, доктор Буков (<https://www.doctorbukov.ru>, Инстаграм [@doctor\\_bukov](https://www.instagram.com/doctor_bukov)), психотерапевт, гипнолог, собрал в этой небольшой методичке некоторые наработки, продолжающие и обогащающие метод Йоганна Шульца.

Методичка – моя авторская компиляция из известных практик.

Она включает в себя следующие разделы:

## **ЧТО ТАКОЕ АУТОТРЕНИНГ?**

Это метод саморегуляции, который иногда объединяют с самогипнозом. Суть обоих методов состоит в том, что человек самостоятельно входит в "особое" состояние - среднее между сном и бодрствованием. Находясь в нем, практикующий даёт себе правильные установки, в том числе касающиеся здоровья, настраивает себя, корректирует собственные недостатки, развивает сильные стороны.

## **КАК ПРАКТИКОВАТЬ?**

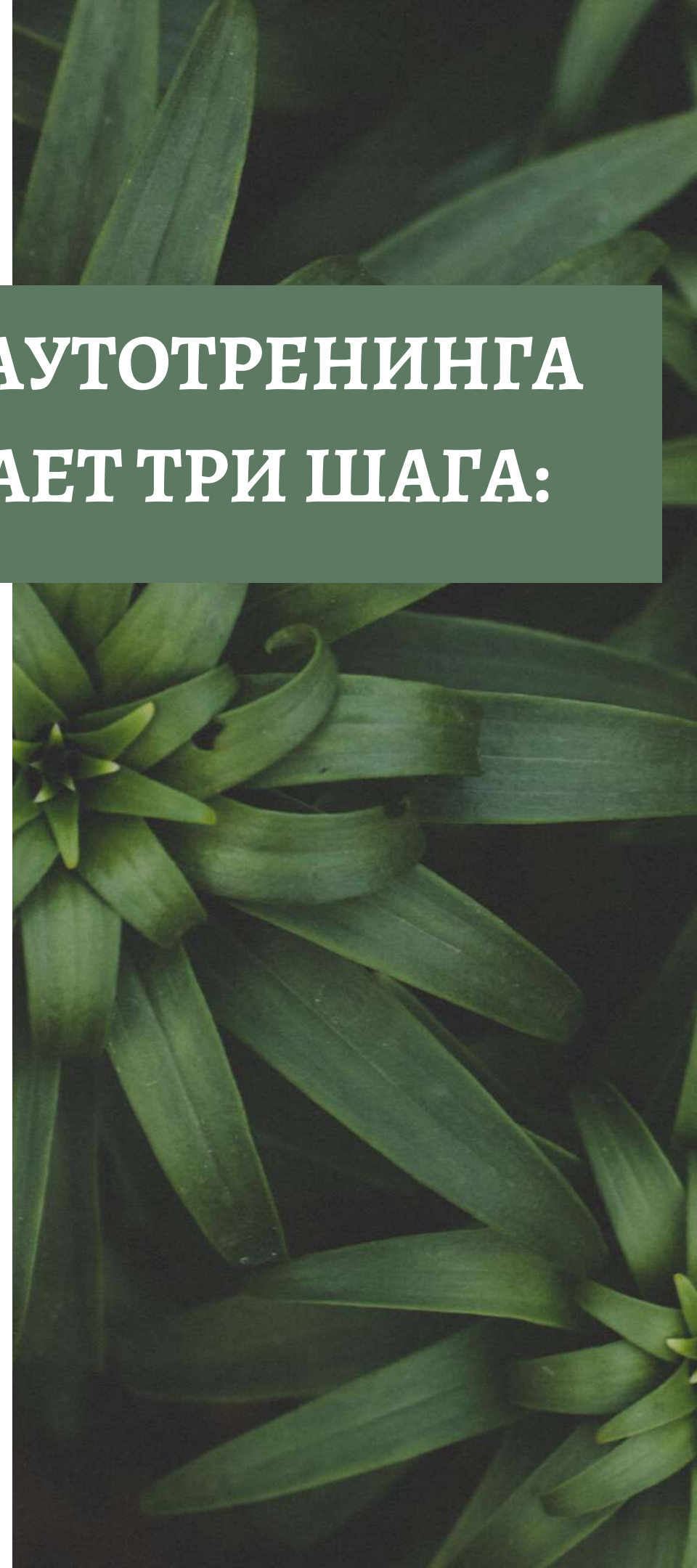
Метод необходимо практиковать не реже 2-3 раз в неделю по 10-15 минут, иначе начинают ослабевать нейронные связи и нарабатанные навыки аутогенной тренировки.

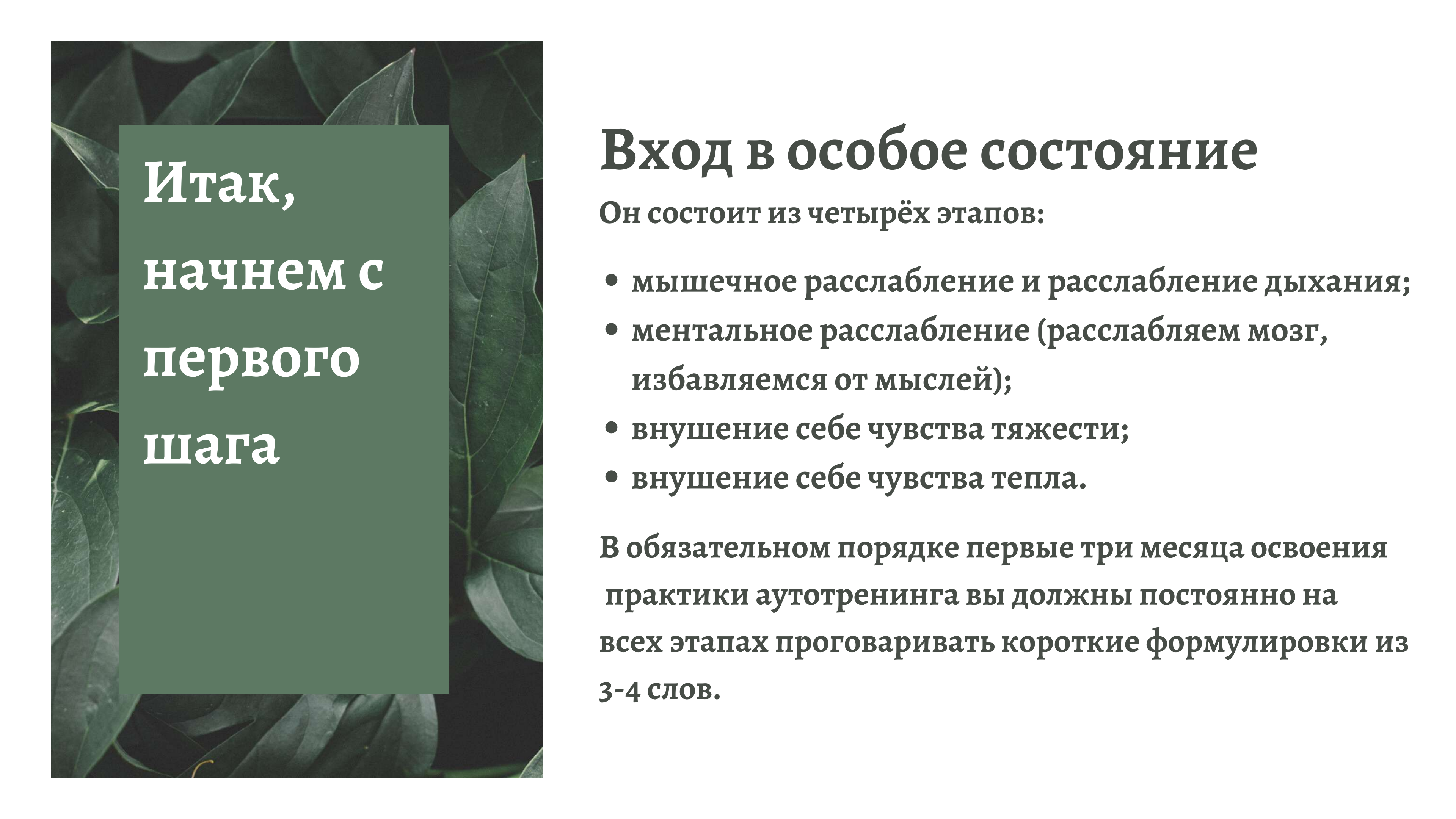
**1**  
**Вход в особое состояние**

**МЕТОД АУТОТРЕНИНГА  
ВКЛЮЧАЕТ ТРИ ШАГА:**

**2**  
**Собственно пребывание в особом состоянии  
(самовнушение и прочие развивающие и  
корректирующие действия)**

**3**  
**Выход из особого состояния**





**Итак,  
начнем с  
первого  
шага**

## **Вход в особое состояние**

**Он состоит из четырёх этапов:**

- **мышечное расслабление и расслабление дыхания;**
- **ментальное расслабление (расслабляем мозг, избавляемся от мыслей);**
- **внушение себе чувства тяжести;**
- **внушение себе чувства тепла.**

**В обязательном порядке первые три месяца освоения практики аутотренинга вы должны постоянно на всех этапах проговаривать короткие формулировки из 3-4 слов.**

# ПЕРВЫЙ ЭТАП (Шаг ВХОД)

На этапе мышечного расслабления вы всегда начинаете с правой руки. «Моя правая рука расслаблена». Потом переходите на левую руку, затем правая нога, после — левая. Далее вы расслабляете живот, грудь и голову. Вы можете выбрать любую последовательность, но при этом важно, чтобы она никогда не менялась, всегда была примерно одной и той же.

На этап мышечного расслабления у вас должно уходить в итоге в среднем 1,5-2 минуты.

Во время освоения длительность этапа обычно больше - до 3-4 минут.



Можно использовать на выбор два вида мышечного расслабления

1. Вы чувствуете свое тело изнутри: чувствуете пальцы ног, пятки, стопу, лодыжки и т.д.

2. Вы чувствуете расслабление снаружи: как бы надеваете на ногу тёплый, приятный чулок или на руку тёплую, приятную перчатку.

Вы можете выбрать один из методов или чередовать их.

Очень важно подробно и глубоко расслабить ладони, язык, глаза и мышцы лица. Эти участки тела имеют очень большое представительство в коре мозга. Расслабьте их, а за ними расслабится все тело.

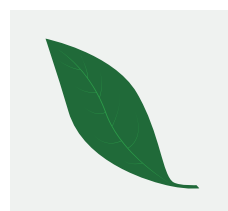
Далее расслабляем дыхание. Чувствуем, как порция воздуха на вдохе касается крыльев носа, носовой полости, ведём ее дальше через глотку, гортань, по трахее, разветвляем внимание на бронхи — далее ощущаем вдох всеми альвеолами. Грудная клетка поднимается и опускается.

Влажный тёплый воздух, из которого кровь забрала кислород и который насытила углекислым газом, тем же путём через трахею в гортань выходит назад.

# ИНДИКАТОРЫ

## ПРАВИЛЬНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ

Если во время расслабления мышц и дыхания или на следующих этапах у вас появляются следующие явления, значит вы правильно выполняете практику:



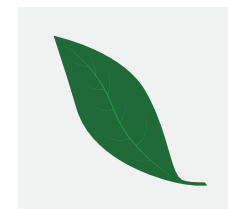
глотательные движения (сглатывание слюны)



желание глубже вдохнуть



дыхание становится реже



сердце бьется медленнее



иногда возникает урчание в животе



# ВТОРОЙ ЭТАП (Шаг ВХОД)

Это ментальное расслабление. Наша задача на этом этапе привести в порядок мышление, избегать разброса мыслей и внутреннего диалога, потихоньку прекращая, сворачивая его. Необходимо четко проговаривать про себя формулировки во время всего процесса аутотренинга. Если вдруг возникает мысль, например, вспомнилось что-то, о чем забыли, отложите в мысленный шкафчик с надписью "напомнить после практики". Не стоит жестко и энергично бороться с приходящими мыслями. Имеет смысл просто не продолжать диалог, в который они вас вовлекают.



# ТРЕТИЙ ЭТАП (Шаг ВХОД)

Это внушение себе чувства тяжести. «Моя правая рука тяжелая, это приятная тяжесть, моя правая рука чугунная, свинцовая, тяжело давит на бедро или на подлокотник кресла».

Всё также: правая рука – левая рука, правая нога – левая нога. Мы внушаем себе чувство тяжести на расслабление и ощущаем его.

Тяжелый живот, грудь, голова, язык, обязательно тяжелые веки. На протяжении всего входа в состояние расслабления мы можем использовать метод перекрёстного ощущения: я чувствую, как расслабилась левая кисть и правая стопа, чувствую тяжесть в правом локте и левом колене. Время от времени вставляем короткие слова: «хорошо, комфортно, приятно, удобно».

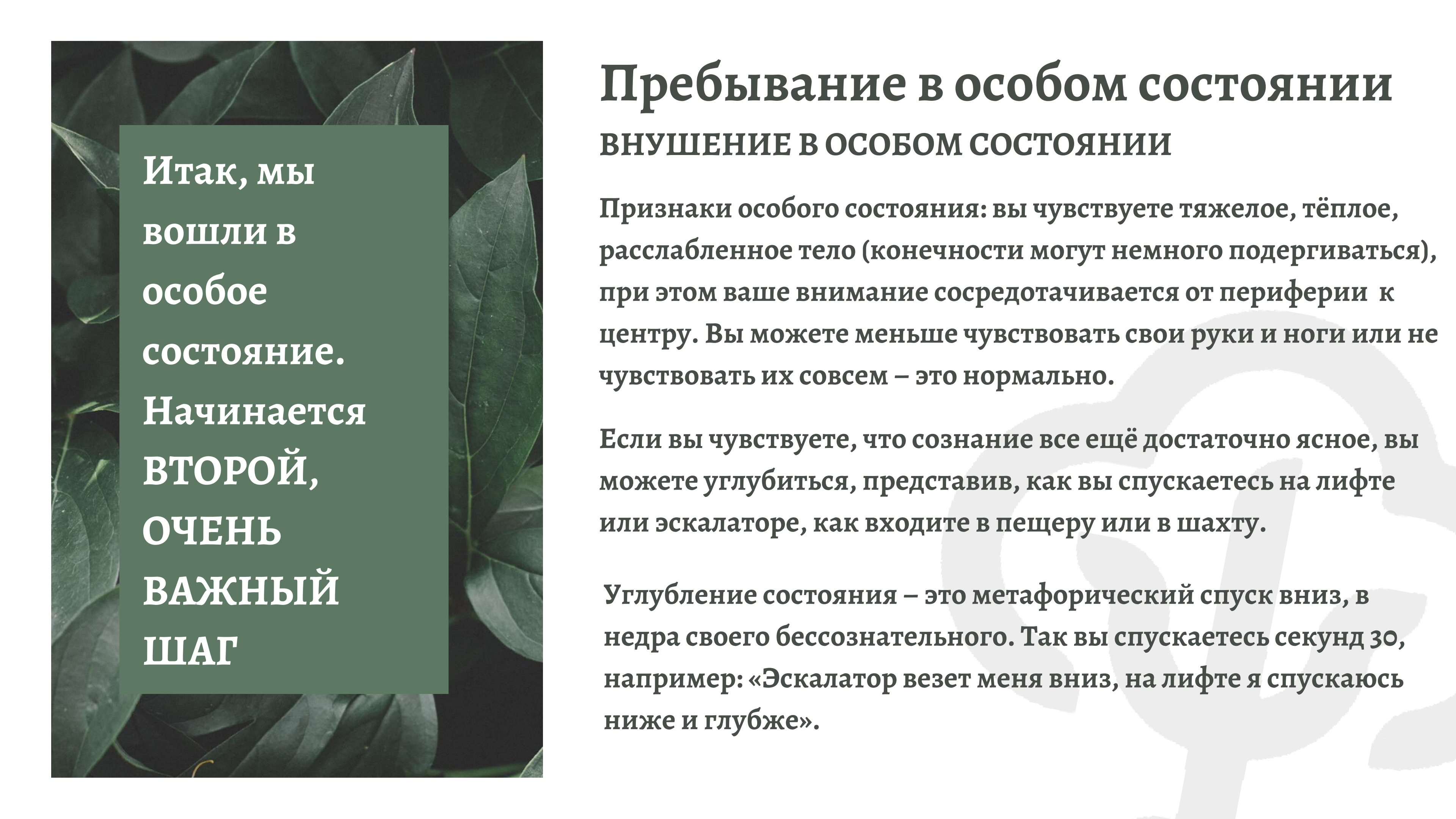
# ЧЕТВЁРТЫЙ ЭТАП (Шаг ВХОД)



И завершающий этап входа в особое состояние – ощущение тепла. Если вам хорошо заходят метафоры, используйте их, например: чувство тяжести – взлетает ракета, и я ощущаю перегрузку; чувство тепла – поднимается вода, я в тёплой ванне или на пляже, и меня греет солнце.

При внушении тепла важно внушать его всему телу и шее, голова же пусть остаётся в прохладе, ее мысленно прогревать не нужно.

Идём также перекрестно: правая рука – левая рука, правая нога – левая нога. Мы внушаем себе тепло, его необходимо почувствовать: моя рука теплеет, мне приятно, она тёплая. Если во время практики зачесался нос, почесайте его, затем положите руку на прежнее место и продолжайте.



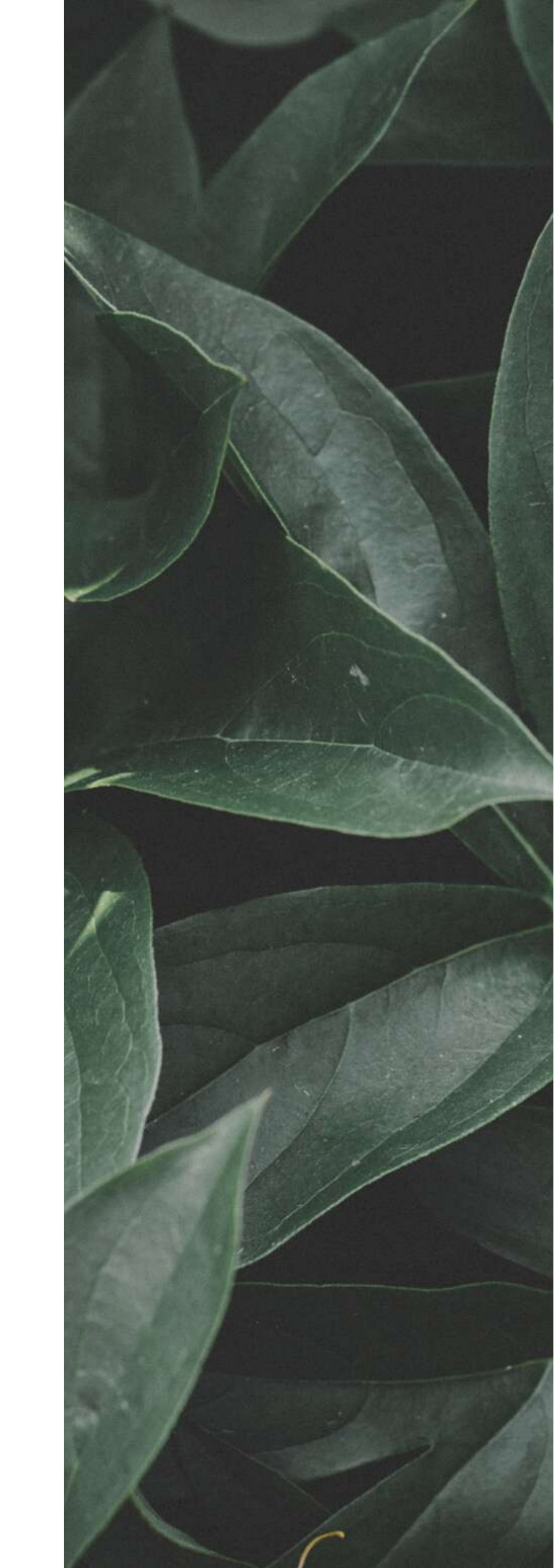
**Итак, мы  
вошли в  
особое  
состояние.  
Начинается  
ВТОРОЙ,  
ОЧЕНЬ  
ВАЖНЫЙ  
ШАГ**

## **Пребывание в особом состоянии ВНУШЕНИЕ В ОСОБОМ СОСТОЯНИИ**

Признаки особого состояния: вы чувствуете тяжелое, тёплое, расслабленное тело (конечности могут немного подергиваться), при этом ваше внимание сосредотачивается от периферии к центру. Вы можете меньше чувствовать свои руки и ноги или не чувствовать их совсем – это нормально.

Если вы чувствуете, что сознание все ещё достаточно ясное, вы можете углубиться, представив, как вы спускаетесь на лифте или эскалаторе, как входите в пещеру или в шахту.

Углубление состояния – это метафорический спуск вниз, в недра своего бессознательного. Так вы спускаетесь секунд 30, например: «Эскалатор везет меня вниз, на лифте я спускаюсь ниже и глубже».




Итак, вы спустились вниз, вошли в особое состояние, углубили его и начинаете внушение.

Перед тем, как заниматься аутогенной тренировкой, поставьте себе цель, придумайте, что бы вы хотели сделать с использованием этого метода. Составьте 4-5 вербальных формул, которые вы будете проговаривать. Например, если вы хотите похудеть: «Я меняюсь, мои пищевые привычки нормализуются, мой вес медленно снижается, я перестаю кушать в 20:00, моему организму требуется мало еды».

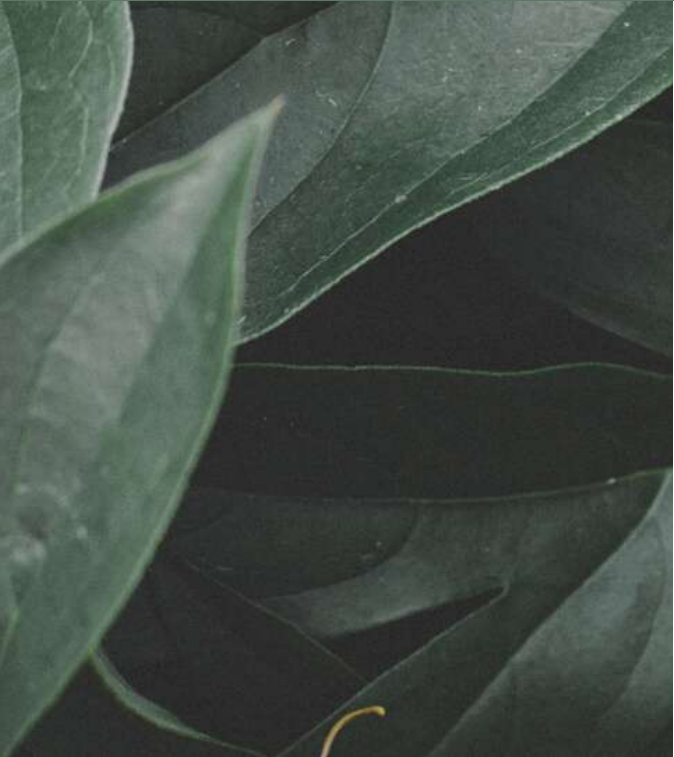
Нужно, чтобы это были ваши короткие и ёмкие фразы: важные для вас и понятные. Чтобы в основном они начинались с Я:

«Я спокоен, мои эмоции в норме, я в комфорте, мне приятно, я радуюсь жизни, я люблю близких».

Женщина может говорить: «Я красивая, привлекательная девушка, я нравлюсь мужчинам, я счастлива, я достойна самого лучшего партнёра».



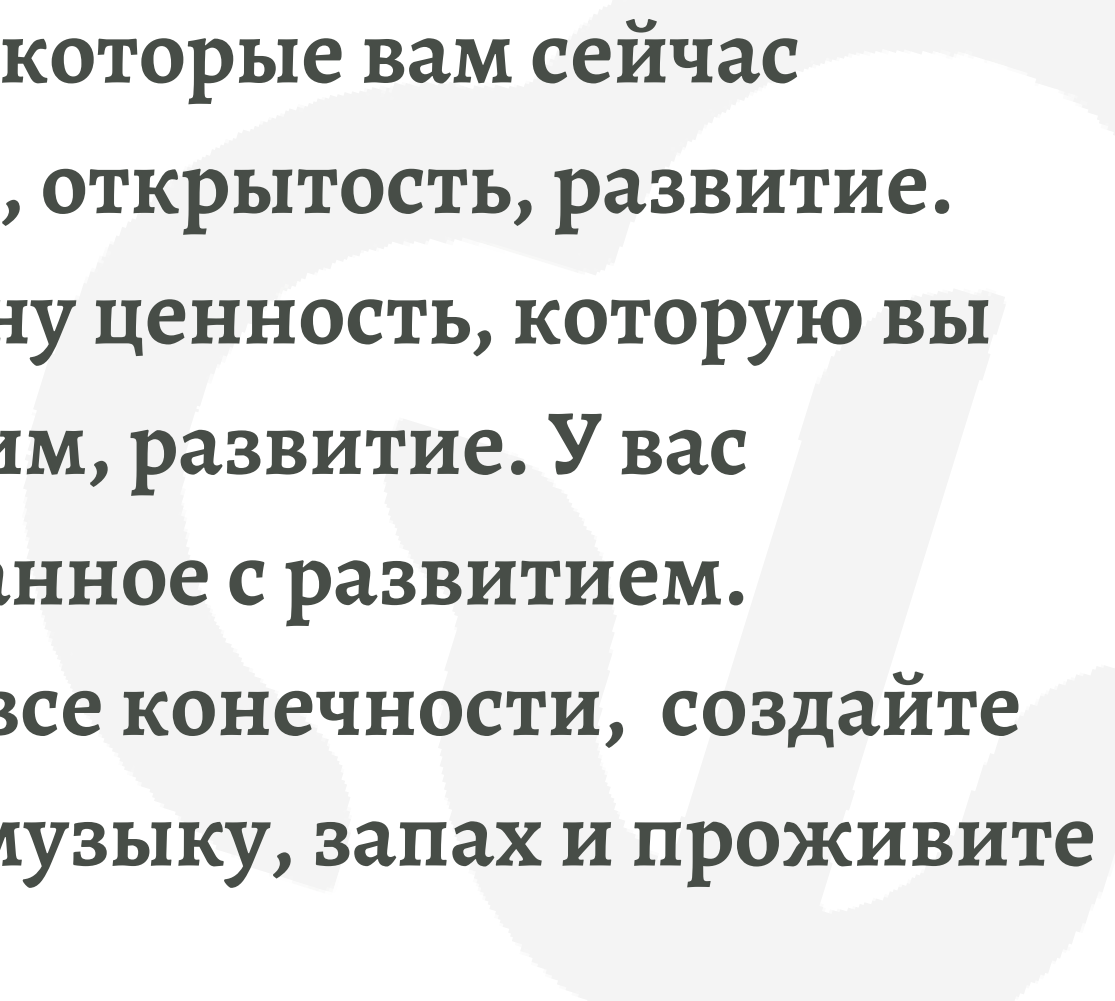
**ЧТО ЕЩЁ  
МОЖНО ДЕЛАТЬ В  
ОСОБОМ  
СОСТОЯНИИ**

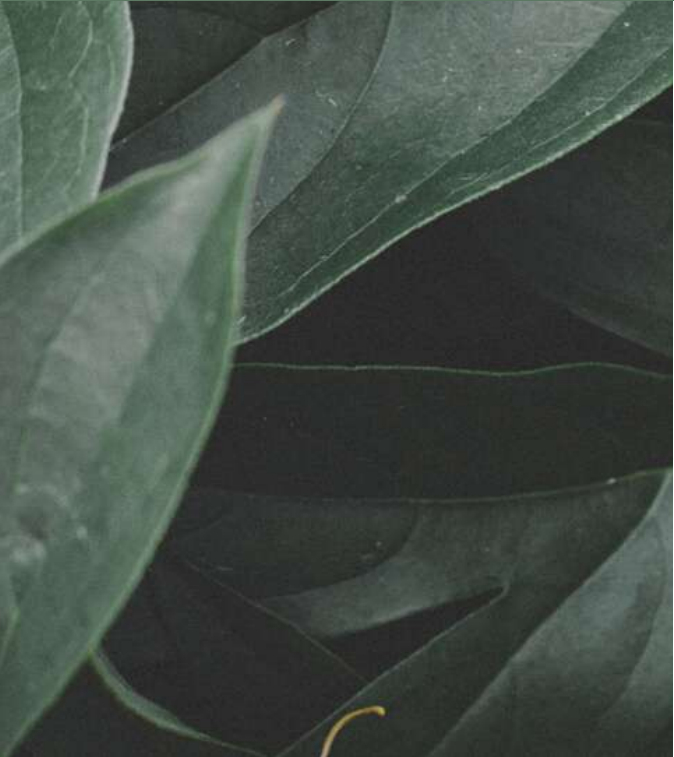



# ЦЕННОСТИ

**Проживание, глубокое ощущение своих ценностей**

**Составьте список из 5-7 ценностей, которые вам сейчас важны, например: любовь, свобода, открытость, развитие. Выберите перед аутотренингом одну ценность, которую вы сегодня будете проживать. Допустим, развитие. У вас возникает внутри ощущение, связанное с развитием. Распространите его на всё тело, во все конечности, создайте соответствующий развитию цвет, музыку, запах и проживите всем телом это понятие.**





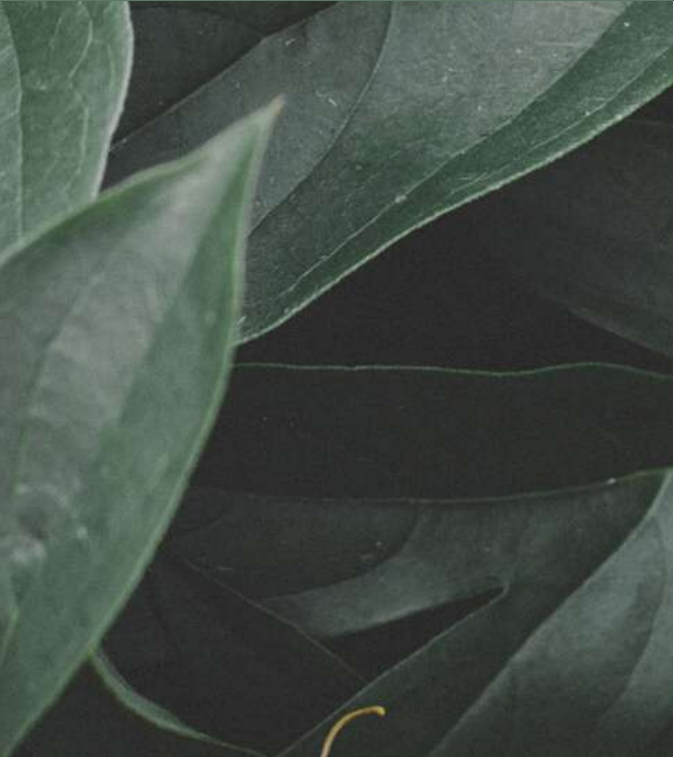

**ЧТО ЕЩЁ  
МОЖНО ДЕЛАТЬ В  
ОСОБОМ  
СОСТОЯНИИ**

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ

Выберите один из них – огонь, вода, земля, воздух или ветер - и также проживайте. Например, станьте огнём, почувствуйте, что вы и есть огонь, вы горите, у вас есть тепло, энергия, порыв. В огне вы сжигаете то, что вам хочется: все ненужное, устаревшее. Вы – вода, вы приобретаете свойство текучести и даете жизнь всему живому, у вас есть круговороты и циклы. Ветер – порывистый, подвижный, свободный и т.д.

## Проживите свои первоэлементы

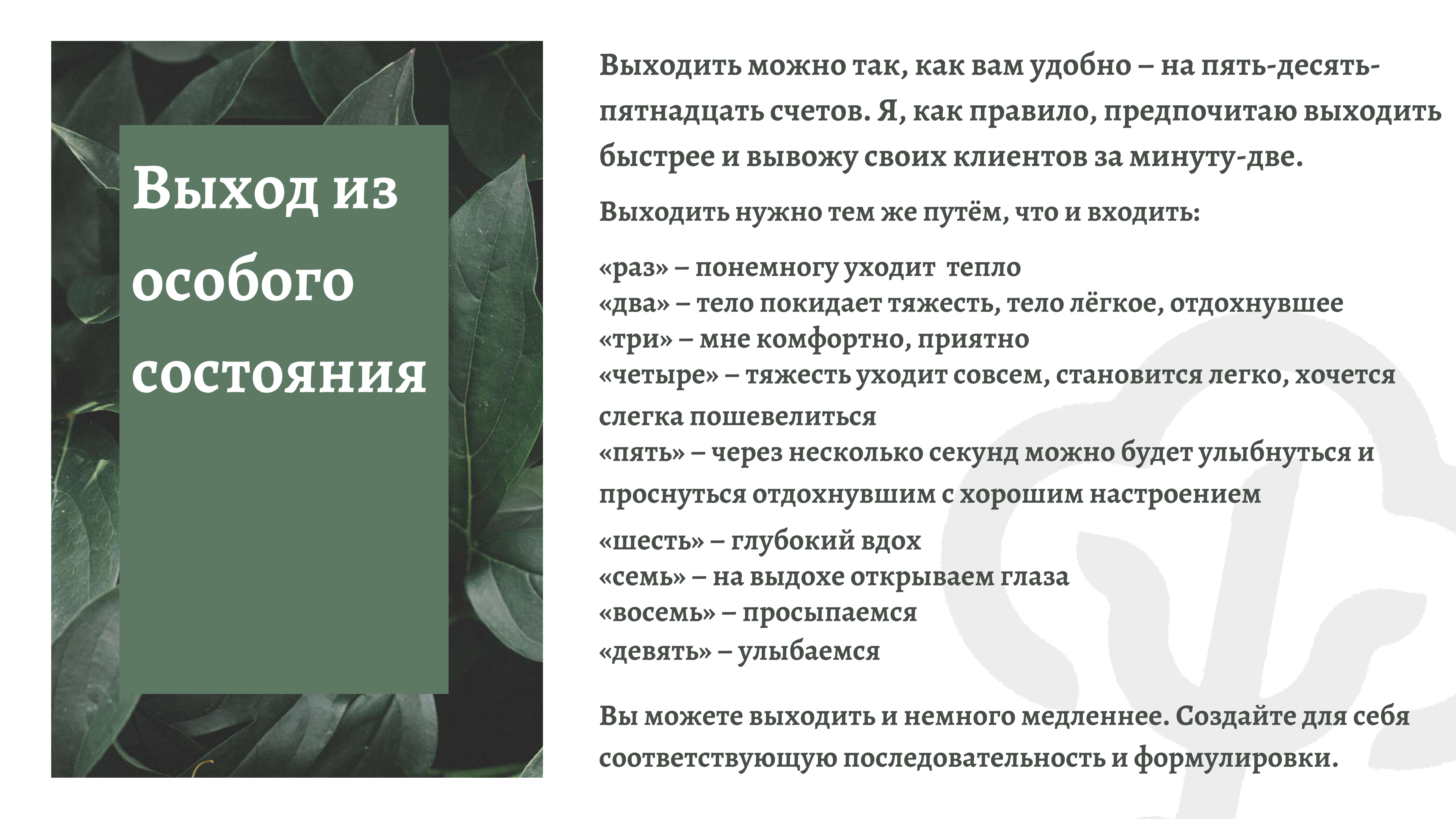
У вас есть определённое количество психотравмирующих ситуаций, которые вы хотели бы проработать. Выберите ту стихию, которая позволит эти ситуации сначала уменьшить, а потом вообще уничтожить. Например, сожгите их или промойте, а пепел разнесите ветром. Во всяком случае, если вы проживете несколько аутогенных тренировок в первоэлементе, вы сможете потом очень активно его включать в какие-то периоды своего опыта и жизни. Например, сжигать в огне эпизоды конфликтов или растворять их в воде.



**ЧТО ЕЩЁ  
МОЖНО ДЕЛАТЬ В  
ОСОБОМ  
СОСТОЯНИИ**

## **ОБРАЗ ДОСТИЖЕНИЯ**

Этот прием можно хорошо отработать в особом состоянии: итак, сзади вас прошлое, впереди – будущее. И вот в будущем, через год-два, вы создаёте наилучший образ себя, который рассматриваете со стороны в особом состоянии. Если вы женщина, то видите себя идущей в красивом развевающемся платье, любуетесь собой и своей грацией. Если вы мужчина, то идёте уверенной походкой, вы сильный, умный, уважаемый. Создайте образ желаемого себя, посмотрите, полюбуйтесь им.



# Выход из особого состояния

Выходить можно так, как вам удобно – на пять-десять-пятнадцать счетов. Я, как правило, предпочитаю выходить быстрее и вывожу своих клиентов за минуту-две.

Выходить нужно тем же путём, что и входить:

«раз» – понемногу уходит тепло

«два» – тело покидает тяжесть, тело лёгкое, отдохнувшее

«три» – мне комфортно, приятно

«четыре» – тяжесть уходит совсем, становится легко, хочется слегка пошевелиться

«пять» – через несколько секунд можно будет улыбнуться и проснуться отдохнувшим с хорошим настроением

«шесть» – глубокий вдох

«семь» – на выдохе открываем глаза

«восемь» – просыпаемся

«девять» – улыбаемся

Вы можете выходить и немного медленнее. Создайте для себя соответствующую последовательность и формулировки.





# Успехов вам в практике!

Пишите, делитесь, что у вас получается, с удовольствием всегда подскажу и порекомендую.

Доктор Буков

<https://www.doctorbukov.ru/>

Инстаграм [@doctor\\_bukov](https://www.instagram.com/doctor_bukov)

Мейл [martin34@yandex.ru](mailto:martin34@yandex.ru)

Телефон для связи +79037789987

## Всего доброго!