

Аутогенная тренировка

Нарицын Н.Н.

врач-психотерапевт, психоаналитик, Москва

Аутогенная тренировка (далее АТ) была весьма популярна во второй половине прошлого (уже прошлого!) века. Да и поныне много еще есть интересующихся ею и пытающихся освоить этот метод. Но прежде чем приступать к освоению — нелишне бы разобраться: что это за метод вообще, в чем его суть? Это реально работающий метод или самообман? Что лежит в основе, «как вообще это работает», и как можно этому научиться?

Ключевые слова: аутогенная тренировка, гипноз, аутосуггестия.

Система аутогенной тренировки тесно связана с таким процессом, как гипноз. Можно даже сказать, что АТ — это своеобразный «самогипноз»; говоря научным языком, аутосуггестия. Только, во-первых, менее глубокая, и во-вторых — контролируемая самим человеком. Тогда как при гетеросуггестии (внешнем внушении), разновидностью каковой и является пресловутый гипноз, состояние «подвергающегося внушению» контролируется извне — гипнологом.

Таким образом, у АТ в отличие от гипноза есть одно положительное качество: надежная обратная связь.

А так механизм очень близкий, во многом похожий. И все более-менее грамотные гипнологи школу АТ проходят, что называется, в обязательном порядке. Как минимум для того, чтобы можно было «прочувствовать состояние клиента» во время гипноза и более эффективно держать с ним связь во время сеанса.

Вообще можно сказать, что без знания АТ и владения ею освоить гипноз практически невозможно. Когда я рассказываю про АТ, часто мне задают такой вопрос: «А работает ли ЭТО вообще?»

Эффективность данного метода полностью описана известной цитатой: «По вере вашей да будет вам». Все зависит от убежденности пользующегося им. А еще, что важнее — от его ТЕРПЕНИЯ. Потому что метод дает результаты, но, вопреки распространенным мифам о нем — не сразу, не одномоментно. Освоение АТ — и в итоге пользование им себе на благо — процесс длительный, требующий, опять-таки, прежде всего терпения.

Впервые АТ разработана и описана (1932 г.) немецким ученым — невропатологом И. Шульцем. Он взял за основу уже тогда широко известные принципы йоги (но скажем так, слегка переработав их «для европейцев»). Одна-

ко популярным метод АТ в Европе стал далеко не сразу: «вспышка» интереса к нему пришлась лишь на 50—60-е годы XX века.

Можно сказать, это совпало с периодом «выраженной значимости» тех же спортивных соревнований (поскольку появилось телевидение) и вообще соревнований разного рода «на пределе человеческих возможностей». Ибо различные «супервыдающиеся» достижения оказались практически невозможными без применения АТ.

К примеру, возьмем прыжок — при нем человек испытывает большие нагрузки на те же сухожилия ног. И обычно инстинкт самосохранения не позволяет нагружать эти сухожилия при прыжке, чтобы они не травмировались (более того, не просто «не позволяет нагружать», а оставляет существенный «запас прочности» — что невольно ограничивает силу толчка и рывка при прыжке).

Примерно то же самое и при других, скажем, спортивных нагрузках: организм физически не позволяет использовать его «на грани разрыва», ибо тот самый «запас прочности» вроде как должен оставаться всегда. Но метод АТ, оказывается, позволяет использовать и этот «запас», и тому подобные «до поры до времени скрытые резервы организма». Он в какой-то мере усыпляет прежде всего инстинкт самосохранения и позволяет организму выложиться по полной — именно «на грани, а то и за гранью позволительной нагрузки».

Кроме того, сигналом о приближении к этой «границе» обычно является боль; так вот, с помощью АТ и боль можно подавить.

Хорошо владеющий аутосуггестией может «вытянуть» из себя многое. Вопрос только, — каковы последствия?

Разумеется, если с помощью АТ постоянно тренироваться «на грани запасов прочности» — организм будет

эти запасы постепенно увеличивать. Таким образом, «грань» постепенно отодвигается в сторону больших возможностей.

Вкратце можно сказать, что данный метод дает человеку при подготовке к типичным для него экстремальным ситуациям (скажем, экзамен для студента, соревнования для спортсмена) возможность реализовать все имеющиеся на данный момент резервы организма. В том числе и из пресловутых «запасов прочности» — как физических, так и психических — которые в обычных условиях не задействуются. То бишь АТ позволяет человеку сделать в своем приложении сил мощный направленный рывок.

Но опасно злоупотреблять этим способом — используя АТ для того, чтобы «чересчур зашкаливающе» дергать свой организм. Вмешательство головы в работу собственного бессознательного и собственной физиологии всегда чревато, посему следует приложить голову прежде всего к тому, чтобы не изнашивать себя слишком уж откровенно. Да, АТ позволяет организму работать на грани срыва, а то и за гранью — но только самому человеку решать, как часто такое себе можно устраивать без ущерба для последующей жизни. То есть собственным разумом необходимо в первую очередь контролировать частоту и интенсивность применения АТ «для мощного напряжения и рывка». Но тем не менее, увы, недаром АТ была и остается популярной у разного рода трудоголиков...

Здесь по поводу «запасов прочности организма» могу привести такую аналогию, представьте себе, что где-то у вас есть продуктовый склад неприкосновенных запасов. Когда вам срочно в какой-то экстремальной ситуации требуется питание с этого склада — вы берете, но не забывая потом свои запасы пополнять.

И так эпизодически этими «неприкосновенными запасами» пользуетесь, и они при этом не истощаются. Но что будет, если вы нападете на этот склад, убьете охрану, разворуете все запасы — и самое главное — не сможете их заново пополнить? В следующей ситуации, когда вам понадобятся эти резервы, вы уже их получить не сможете и образно говоря, «умрете от голода».

Так что безусловно АТ отлично подходит для того, чтобы обмануть организм и выманить у него «дополнительные запасы». Но подумайте — он же не просто так охраняет свои (а по сути ваши) резервы?

Но мне могут возразить, что АТ, особенно если она уходит корнями в йогу, вроде как должна использоваться для прямо противоположных целей — не для «активного рывка и напряжения организма», а для расслабления, отдыха и т.п.? Верно, с помощью АТ люди еще и снимают напряжение, «уходят в себя». Таким образом часто избавляются от бессонницы (если помнить, что основная причина бессонницы — перегруженный мозг и неспособность «переключиться» на сон). АТ дает возможность такого переключения и позволяет человеку более полно

отдохнуть (20 минут такой медитации по эффективности равны двум-трем часам сна).

И действительно получается, что у АТ в зависимости от целей использующего ее — две полярные возможности, две противоположные функции: либо позволить человеку напрячься до предела (и даже немножко за пределом), либо помочь ему расслабиться и избавиться от лишнего напряжения. Ведь для мобилизации ресурсов сначала все равно нужна фаза расслабления. А с другой стороны, расслабление используется для активизации ресурсов организма с целью «переключения его на режим рекреации», то есть отдыха. Потому что отдых — это тоже вид работы, и для переключения на него тоже нужны какие-то силы и резервы. Отсутствие сил на такое переключение — как раз и есть частая причина бессонницы.

А зачем вообще нужна АТ?

Если кратко — чтобы позволить человеку немножко влезть в свое собственное бессознательное, куда сознанию вход запрещен. И чтобы формулы АТ возымели действие на конкретную личность, необходимо, чтобы эта личности относилась и к самому методу, и к формулам без критики, без соизмерения внушения с реальностью. Именно поэтому АТ проводится в так называемом транс, или фазовом состоянии между сном и бодрствованием. Когда критика и внешний контроль сознания серьезно задавлены. И даже так называемые аффирмации наиболее эффективны, когда присоединены к процессу АТ. То есть АТ работает, если у пользующегося ею есть личная цель — «чтобы это работало». Если сам человек готов с некоторым риском однократно реализовать какие-то свои внутренние возможности.

Однако должен немного разочаровать: АТ подходит не для всего, не для любых ситуаций. Если, к примеру, вы пришли сдавать экзамен и ничего не можете вспомнить — скажем, от волнения, которое мешает вам сосредоточиться, или у вас наступило «охранительное торможение» вследствие сильной умственной перегрузки накануне — АТ может помочь. А вот если вы на тот же экзамен пришли, ничего не зная — то вы и при помощи АТ ничего не вспомните. Иными словами, метод поможет реализовать внутренние резервы не всем, а лишь тем, у кого они есть. Это лишь средство мобилизовать свой организм, и не более того: а уж есть ли у организма что предъявить в результате «мобилизации» — вопрос уже за рамками данного метода.

С помощью АТ можно вроде бы справляться и с различными неврозами — с тем же заиканием, с разного рода фобиями, с явлениями психосоматической природы. Однако в этих ситуациях данный метод будет симптоматическим, поверхностным. Точно так же, как если у вас, к

примеру, болит зуб, вы пьете таблеточку, — на время это может помочь, однако причину зубной боли тем самым не устраняет. Вот и в данных случаях: АТ может снять проявления той же фобии на время; но скорее всего в следующей подобной ситуации фобические симптомы появятся вновь. Так что для полной их ликвидации все равно надо диагностировать и устранять причину. А если вкупе с тем или иным неврозом у человека есть еще и так называемая «условная приятность болезни», — тогда АТ точно будет практически бесполезна.

Так что неудивительно, что популярность АТ, в том числе и в нашей стране, как бы «вспыхнула», а потом постепенно пошла на спад. Думаю, что с АТ тогда было примерно то же, что сейчас, к примеру, с тем же «похудением» (у женщин, да подчас и не только): «Вот метод, который решит все мои проблемы». Точно так же возлагали надежды и на АТ — особенно молодые люди, которые обычно считают свое собственное бессознательное «глупым», не доверяют ему и просто мечтают сами взять над ним контроль, а то и полную власть. «Я сам влезу со своим разумом в свои внутренние настройки, и все там поправлю так, как мне надо». И заставляют организм работать на износ, не учитывая того, что подчас он сопротивляется экспериментам над ним ради блага самого же его «хозяина» — только хозяин, несмотря на свое умное сознание, сам об этом пока не подозревает. Потому что ему хочется «все и сразу», а что будет дальше — ему в некотором роде все равно.

Но так как метод оказался «не решающим ВСЕХ проблем и не позволяющим полностью управлять своим организмом», от него и стали потихоньку отходить...

Хотя вряд ли стоит оценивать метод АТ так полярно: «Либо это панацея от всех зол, либо никуда не годится». Понятно, что ни один метод не является «спасением от всего», но у каждого из них есть свое конкретное применение. Так что если вам надо в какой-то конкретный момент собраться, напрячься, сосредоточиться (или наоборот, расслабиться, отдохнуть) — можно использовать и АТ, почему бы нет?... Только помните, что в этом случае вы исчерпываете и свой «запас прочности». Посему контролируйте ситуацию с учетом того, что ваша прочность, наверное, вам понадобится еще и в дальнейшем.

Но тогда вопрос: как конкретно пользоваться АТ?

Прежде всего: начинать осваивать метод надо заранее. Тогда будет ожидаемый эффект. Скажем, если вы хотите с помощью АТ достичь высочайших спортивных вершин — начинайте осваивать АТ наряду с вашими первыми тренировками в данном виде спорта. Потому что мастерское овладение АТ вполне может занять несколько лет.

Затем, очень важны условия, в которых вы применяете АТ. Да, мастер может получить концентрацию активно-

сти (или глубокую седацию) в любом месте, даже самом неподходящем. Но для этого надо быть мастером! А если вы только начинаете осваивать азы АТ — обратите внимание на то помещение, в котором вы этому учитесь.

Мастер опять же может воспользоваться АТ хоть на шумной городской площади, а делающему первые шаги важно, чтобы ему в процессе этого никто не мешал. И еще — чтобы в помещение во время вашего сеанса не проникали по возможности посторонние РЕЗКИЕ звуки. А вот ровный сторонний шум наоборот, помогает: даже если это шум не моря, скажем, а городской трассы под вашими окнами.

Если же качественная звукоизоляция помещения невозможна, есть несколько решений данного вопроса.

Беруши. В общем это вариант, но они выраженно действуют на слуховой проход, и могут первое время сами достаточно мешать.

Может помочь и так называемый «белый шум» — та же легкая нейтральная музыка (то, что сейчас в продаже называется как раз «музыка для релаксации») — только ни в коем случае не вокал и не классические музыкальные произведения.

Также хорошо помогает уже упомянутый шум дождя или прибоя, голоса птиц — сейчас продаются и такие записи.

Равномерный шум, в отличие от резкого, прежде всего тренирует у человека «способность отключаться от посторонних звуков». Тем, что загружает информационный слуховой канал восприятия, — но, заполняя его, не несет никакой выраженной информации. Таким образом наше бессознательное со временем этот канал просто отключает на какое-то время.

Заметьте, что полная тишина (как, кстати, и полная темнота) во время сеанса АТ как раз не нужны!

В полной темноте обостряются остальные чувства (в отсутствие зрения), делая человека напряженным: стопроцентная темнота — это само по себе стресс, и в этих условиях изначально весь организм будет напряжен — как, кстати, и в полной тишине. В полной темноте, таким образом, любой небольшой, слабый световой раздражитель будет воспринят как сильный.

Поэтому для более эффективной работы начинающему осваивать АТ лучше во время сеанса организовать некий ПОЛУмрак, серый нейтральный фон (можно, конечно, работать с закрытыми глазами, но наши веки не полностью непрозрачны). А повязка на глазах будет напрягать и мешать так же, как и беруши, к тому же дополнительный напрягающий фактор (полное лишение контроля за окружающей ситуацией). Ну, а мастеру АТ, как понятно, даже глаза закрывать необязательно.

Следующий важный момент при сеансе АТ — поза. Необходимо выбрать такую позу, при которой все тактильные рецепторы будут одинаково загружены и будут

нести минимальную информацию (хотя уточню снова — это наиболее важно для начинающих. Мастер АТ может провести себе сеанс, даже стоя на одной ноге.

Поза лежа вроде является наилучшей для АТ, однако здесь кроется некоторый подвох. Точно так же, как с полной темнотой и с полной тишиной; полная расслабленность всего тела может помешать вам тем, что вы рискуете во время сеанса ввалиться в естественный сон и потерять контроль над процессом аутосуггестии.

Но вроде бы, что в этом страшного, ведь такие расслабляющие сеансы АТ как раз и рекомендуются как средство избавления от бессонницы? Так-то оно так, однако даже при проблемах бессонницы при использовании АТ рекомендуют сначала закончить сеанс, выйти из транса, и лишь потом отходить к естественному сну. Потому что при переходе ко сну непосредственно из фазового состояния, используемого при АТ, любые случайные факторы воспринимаются как ОЧЕНЬ сильные раздражители (потому что не был включен «механизм защиты и селекции восприятий», отключенный при АТ); сон может быть беспокойным и как минимум не принесет полноценного отдыха. А как максимум — сновидения, воспринятые в таком сне, могут привести к самым вроде бы неожиданным последствиям.

Например, если в таком сне каким-то образом «попадете в огонь», очень рискуете получить настоящий ожог. И так далее, и тому подобное. Опять-таки потому, что на вас уже во сне воздействует еще и фазовое состояние АТ, из которого вы не вышли. А сами вы своим сознанием во сне полноценно управлять процессом АТ не в состоянии.

Таким образом, оптимальными для АТ являются две позы. Первая — сидя в мягком кресле. Но она тоже имеет как минимум один недостаток: привыкнув к работе в такой позе, после перейти к более «жестким» положениям бывает сложно. Эта поза хороша в гипнотарии, когда вы пользуетесь не ауто-, а гетеросуггестией, то есть вас извне контролирует посторонний гипнолог.

И вторая поза — так называемая «поза кучера». Вот она является, как говорится, «королевой поз» для АТ.

Сядьте на край удобного, но не слишком мягкого сиденья (стула, скамейки, тахты) — так, чтобы передний край этого сиденья находился примерно на уровне середины вашего бедра. Ноги — «на ширине плеч». Руки размещаете так, чтобы середина предплечья (часть руки от кисти до локтя) также пришлась сверху на середину бедра. Кисти свободно свисают вниз. Упор делается на руки (локти чуть свисают, выходя за границы бедер). Голову также свободно свесьте вниз, максимально расслабив плечевой пояс.

Эта поза достаточно устойчива, но в ней можно хорошо «отключиться», не теряя окончательной связи с реальностью. Недаром она носит такое название: примерно в такой позе дремали на облучке кучера в дальней монотонной дороге.

Порядок проведения сеанса АТ

Сеанс АТ можно разделить на три неравные части:

- не меньше половины уходит на введение в фазовое состояние (или говоря иначе, в пресловутый «транс»);
- четверть отводится на собственно произнесение формул АТ;
- и остаток — постепенное выведение из транса.

Специалисты по АТ шутят, что можно обойтись без средней части, но первая и последняя фазы в сеансе АТ должны присутствовать непременно. Шутки шутками, но и в самом деле можно не давать себе никаких установок — сделать так называемый «аутотренинг-отдых», просто «отключиться» на время; но «введение и выведение» должны наличествовать обязательно.

Более того, пока человек только начинает обучаться принципам АТ и у него еще не получается входить в глубокий эффективный транс — давать себе какие-то «установки» бессмысленно. Сначала научитесь «погружаться», а потом уже начинайте что-то себе внушать. Транс здесь используется как инструмент, без него все это не имеет особого смысла. Готовьтесь к тому, что на работу только лишь с одной рукой придется потратить несколько сеансов (хотя продолжительность каждого сеанса и их количество для достижения подобных промежуточных результатов в каждом конкретном случае строго индивидуальны).

Один из недостатков АТ, препятствующий применению ее в психотерапии непосредственно — надо все делать очень медленно, не торопясь. Ибо главное правило АТ — «НЕ СПЕШИ». Здесь важна последовательность и постепенность. И не у каждого хватает терпения на то, чтобы достичь каких-то промежуточных результатов (например, научиться только погружаться в фазовое состояние, нужно для АТ), и ТОЛЬКО ПОТОМ идти далее. Скажем, вы внушаете себе «моя рука теплая» — и пока она действительно не начнет становиться теплой, бессмысленно внушать себе, что «моя рука теплая и тяжелая». Но по мере приобретения навыков каждый промежуточный этап проходит все быстрее. И в итоге для опытных пользователей АТ достаточно одной фразы «Я спокоен», чтобы достичь этого самого спокойствия.

Важно отрегулировать собственное дыхание. В частности — соотношении длины вдоха и выдоха. Как известно, резкий форсированный выдох — на фоне обычного вдоха — является мощным стимулирующим средством. Это вам пригодится в конце сеанса, «на выходе». А чтобы «войти» в состояние, необходимое для сеанса АТ, нужно все сделать наоборот: не форсированный, а короткий свободный вдох и затянутый, удлинненный выдох. Подобное дыхание обеспечивается кроме всего определенным сочетанием фраз, которые человек проговаривает во время сеанса (почему еще эти фразы называют «формулами»:

они столь же просчитаны и выверены в том числе и по подбору звуков и ритму). Все формулы АТ — короткие и двухфазовые. Например: «Я (короткий вдох) отдыха-а-а-а-ю! (медленный выдох)».

Чтобы более эффективно «ощущать тепло» во время АТ, когда вы себе это тепло внушаете — нелишне дополнительно «познакомиться с этим теплом» вне сеанса. Опустите руку на 3-5 минут в теплую воду, запомните ощущения. Потом положите на теплую грелку, а еще лучше — разместите между двух грелок: запомните и тепло, и тяжесть. Потом, произнося соответствующие фразы типа «моя рука теплая и тяжелая», просто вспомните эти ощущения. Так поначалу будет несколько легче.

И еще: расслаблять во время АТ можно любые мышцы, кроме тех, что расположены за грудиной. По крайней мере, пока вы не стали мастером АТ. Пока вы настолько не искушены — лучше эти мышцы в формулах вообще не упоминать. Потому что на первых порах, — пока у вас нет достаточного опыта, — опасно вмешиваться в ритм и силу работы вашего собственного сердца.

Урок 1. Правая рука

Удобно устроившись на сиденье в «позе кучера», слегка покачайте плечами и локтями — чтобы убедиться в жесткости полученных «треугольников» и устойчивости позы в целом. Закройте глаза, опустите голову. Направьте мысленный взор на правую руку. На кисть правой руки. Постарайтесь как бы увидеть ее через опущенные веки. И медленно проговаривая, начинаем повторять про себя следующие фразы (каждую фразу — по нескольку раз). Пометки «вдох» и «выдох» относятся к тем словам и словосочетаниям, ПОСЛЕ которых они написаны. Разумеется, эти слова произносить вслух не надо.

1. Моя правая рука (вдох) теплеет... (выдох).
2. Моя рука (вдох) теплеет... (выдох).
3. Кисть правой руки (вдох) теплеет... (выдох).
4. Кисть руки (вдох) теплеет (выдох).
5. Кисть руки (вдох) согревается (выдох) и (вдох) теплеет (выдох).
6. Становится всё (вдох) теплее (выдох) и (вдох) тяжелее... (выдох).
7. Кисть руки (вдох) теплеет (выдох) и (вдох) тяжелеет... (выдох).
8. Становится всё (вдох) теплее (выдох) и (вдох) тяжелее... (выдох).

Формулы 1—8 повторяйте в среднем около 10 минут.

К формуле 9 переходите, когда тепло уже ощущается.

9. Моя правая (вдох) рука (выдох) стала (вдох) теплой (выдох) и (вдох) тяжелой... (выдох).

10. Кисть руки (вдох) стала теплой (выдох) и (вдох) тяжелой (выдох).

11. Кисть руки (вдох) тяжелая (выдох) и (вдох) теплая... (выдох, мысленный взор переносится на предплечье).

12. Предплечье правой руки (вдох) теплеет... (выдох).

13. Предплечье (вдох) теплеет (выдох) и (вдох) тяжелеет... (выдох, можно мысленно представить, как тепло и тяжесть из кисти разливается и заполняет предплечье, поднимаясь к локтю.)

14. Предплечье правой руки (вдох) стало тяжелее (выдох) и (вдох) теплее... (выдох).

15. Предплечье (вдох) тяжелое (выдох) и (вдох) теплее... (выдох).

16. Кисть и предплечье (вдох) тяжелые (выдох) и (вдох) теплые... (выдох).

Формулы 12—16 повторяйте примерно 5-7 минут.

Мысленный взор переносится на плечо.

17. Плечо правой руки (вдох) теплеет... (выдох).

18. Плечо (вдох) теплеет (выдох) и (вдох) тяжелеет... (выдох).

19. Плечо (вдох) теплеет (выдох), ... (вдох), тяжелеет (выдох) и (вдох) расслабляется... (выдох).

20. Плечо (вдох) теплое (выдох), ... (вдох), тяжелое (выдох) и (вдох) расслабленное... (выдох).

21. Вся рука (вдох) тяжелая (выдох), ... (вдох) теплая (выдох) и (вдох) расслабленная... (выдох).

Формулу 17—21 повторяйте примерно 5—7 минут.

В это время хорошо себе представить, что ваша правая рука стала как бы больше по размеру, и состоит словно из ваты, пропитанной тяжелой теплой жидкостью. (Вдох) принципе правило «НЕ СПЕШИ» требует на этом и закончить первый сеанс, но к выходу из него нужно подготовиться.

22. Мое дыхание (вдох) ровное (выдох) и (вдох) спокойное (выдох).

23. Я (вдох) отдохнул... (выдох).

24. Я (вдох) отдохнул (выдох) и (вдох) набрался (выдох) сил (вдох, короткий выдох).

Здесь важно — фраза заканчивается активным вдохом с обычным, не затянутым выдохом между фразами.

25. Мои (вдох) мышцы (выдох) напрягаются. (вдох, короткий выдох).

26. Мышцы (вдох) как стальные (выдох) пружины. (вдох, короткий выдох).

27. Веки (вдох) плотно (выдох) зажимаются. (вдох, при этом вы не только плотно зажимаете глаза, но и крепко сжимаете пальцы в кулаки, а последние, согнув руки в локтях, прижимаете к плечам).

29. На счет (выдох) ТРИ (вдох) я (выдох) встану (вдох).

30. РАЗ! (выдох) (вдох), ДВА! (выдох)(вдох), ТРИ!!! (выдох, при этом вы резко выпрямляете руки, отбрасывая их вперед, резко открываете глаза и встаете со стула: сеанс окончен).

Первый урок нужно проводить так часто, как представляется возможность, до полного и четкого ощущения тепла и тяжести (вдох) руке. Обычно он занимает около 7—10 сеансов; но нередко для усвоения требуются около 20 таких сеансов. И только потом можно переходить ко второму уроку.

Урок 2. Левая рука

Если вы уже освоили урок 1 «Правая рука» и во время сеанса легко и устойчиво достигаете ощущения расслабления, теплоты и тяжести в правой руке — то пора переходить к руке левой. Если всего перечисленного пока не достигаете — то не спешите и приберегите этот текст на потом. Попытка перескочить через урок может значительно усложнить ваше индивидуальное освоение АТ в целом (а то и сделать это освоение вовсе невозможным).

А для тех, чье терпение и труд уже дали устойчивый результат — перед началом урока тоже несколько слов.

Сеанс с левой рукой похож на сеанс с правой — но не совсем. Так что просто заменить в тексте 1 урока «правую руку» на «левую» — не получится. Во втором уроке есть некоторые отличия — опирающиеся в том числе и на тот факт, что первый урок вами уже освоен.

Второй урок займет немного больше времени, чем первый — из-за увеличенного объема. Но с другой стороны, если вы опять-таки хорошо освоили первый урок, то каждая формула второго урока по идее должна усваиваться чуточку быстрее.

Напоминаю: пометки «вдох» и «выдох» относятся к тем словам и словосочетаниям, ПОСЛЕ которых они написаны. Разумеется, эти слова произносить вслух не надо

Итак:

Примите уже привычную вам позу кучера, закройте глаза. Направьте мысленный взор на ПРАВУЮ руку:

1. Моя правая рука (вдох) теплеет... (выдох).
 2. Кисть правой руки (вдох) теплеет... (выдох) (вдох), согревается... (выдох).
 3. Кисть становится (вдох) теплой (выдох) (вдох) тяжелой (выдох).
 4. Кисть стала (вдох) теплой (выдох) и (вдох) тяжелой... (выдох, переносим мысленный взор на предплечье ПРАВОЙ руки).
 5. Предплечье правой руки (вдох) теплеет... (выдох)
 6. Предплечье становится (вдох) тяжелым (выдох) и (вдох) теплым... (выдох)
 7. Предплечье (вдох) тяжелое (выдох) и (вдох) теплое... (выдох)
 8. Кисть и предплечье (вдох) тяжелые (выдох) и (вдох) теплые... (выдох).
- Мысленный взор переносится на ПРАВОЕ плечо.
9. Плечо правой руки (вдох) теплеет... (выдох).

10. Плечо (вдох) теплеет (выдох) и (вдох) тяжелеет... (выдох).

11. Плечо (вдох) теплое... (выдох).

12. Вся правая рука (вдох) теплая... (выдох) тяжелая (вдох), расслабленная... (выдох, и только когда почувствовали эффект тяжести, тепла и расслабления в правой руке, мысленный взор переносится на кисть ЛЕВОЙ руки).

13. Моя левая рука (вдох) теплеет... (выдох).

14. Кисть руки (вдох) теплеет... (выдох).

15. Кисть руки (вдох) теплеет (выдох) и (вдох) тяжелеет... (выдох)

16. Кисть руки (вдох) становится теплой... (выдох) тяжелой (вдох), расслабленной... (выдох).

17. Кисть стала (вдох) тяжелой (выдох), (вдох) теплой (выдох), и (вдох) расслабленной... (выдох). Мысленный взор переносится на предплечье ЛЕВОЙ руки.

18. Предплечье левой руки (вдох) теплеет... (выдох).

19. Предплечье (вдох) теплеет (выдох)... и (вдох) тяжелеет (выдох).

20. Предплечье становится (вдох) теплым (выдох), тяжелым (вдох) и расслабленным... (выдох). Мысленный взор переносится на ЛЕВОЕ плечо).

21. Плечо левой руки (вдох) теплеет... (выдох).

22. Плечо (вдох) теплеет (выдох)... и (вдох) тяжелеет (выдох).

23. Плечо становится (вдох) теплым (выдох) (вдох), тяжелым (выдох) и (вдох) расслабленным... (выдох).

24. Вся левая рука (вдох) стала тяжелой (выдох)... (вдох) теплая (выдох) и (вдох) расслабленная... (выдох).

25. Обе руки (вдох) тяжелые... (выдох) (вдох) теплые (выдох)... и (вдох) расслабленные... (выдох).

Опять напоминаю, что каждая формула произносится по несколько раз и до тех пор, пока не почувствуете наступивший эффект. И только после этого можно переходить к следующей формуле внушения. И естественно, только освоив один урок, можно переходить к следующему — даже если на освоение первого ушло, к примеру, несколько месяцев.

Готовимся теперь к выходу из сеанса:

26. Мое дыхание (вдох) ровное (выдох) и (вдох) спокойное (выдох).

27. Я (вдох) отдохнул... (выдох).

28. Я (вдох) отдохнул (выдох) и (вдох) набрался (выдох) сил. (вдох, короткий выдох). Здесь важно — фраза заканчивается активным вдохом с обычным, не затянутым выдохом между фразами.

29. Мои (вдох) мышцы (выдох) напрягаются. (вдох, короткий выдох).

30. Мышцы (вдох) как стальные (выдох) пружины. (вдох, короткий выдох).

32. Веки (вдох) плотно (выдох) зажимаются. (вдох, вы не только плотно зажимаете глаза, но и крепко сжимаете пальцы в кулаки, а последние, согнув руки в локтях, прижимаете к плечам).

33. На счет (выдох) ТРИ (вдох) я (выдох) встану (вдох).

33. РАЗ! (выдох) (вдох), ДВА! (выдох)(вдох), ТРИ!!! (выдох). При этом вы резко выпрямляете руки, отбрасывая их вперед, резко открываете глаза и встаете со стула: сеанс окончен.

Добившись устойчивого эффекта от второго урока, можно переходить к третьему.

Урок 3. Правая нога

В процессе освоения АТ деление на «уроки» и названия «уроков» чисто условные: в АТ тренируется возможность управлять собственным бессознательным с помощью собственного же сознания. А для этого сознанию нужно научиться говорить на понятном бессознательному языку. Механизм «общения с собственным бессознательным», извините за такое сравнение, чем-то похож на дрессировку животных: в нем необходимо продвигаться вперед терпеливо, делая следующий шаг только после того, как сделан и закреплен предыдущий. И в каждом последующем уроке непременно закреплять и предыдущие навыки.

И резюмировать это можно уже известной фразой: основное правило АТ — «не спеши». А теперь — непосредственно к уроку. Напоминаю также: пометки «вдох» и «выдох» относятся к тем словам и словосочетаниям, ПОСЛЕ которых они написаны. Разумеется, эти слова произносить вслух не надо.

Знакомая и уже привычная нам поза кучера. Закройте глаза и вновь направьте мысленный взор сначала на ПРАВОУ РУКУ:

1. Моя правая рука (вдох) теплеет... (выдох).

2. Кисть правой руки стала (вдох) теплой... (выдох) и (вдох) тяжелой... (выдох).

(переносим мысленный взор на предплечье ПРАВОЙ руки).

3. Предплечье правой руки (вдох) теплеет... (выдох).

4. Кисть и предплечье (вдох) тяжелые (выдох) и (вдох) теплые... (выдох). Мысленный взор переносится на ПРАВОЕ ПЛЕЧО.

5. Плечо правой руки (вдох) теплеет... (выдох).

6. Вся правая рука (вдох) теплая... (выдох) (вдох) тяжелая... (выдох) (вдох), расслабленная... (выдох). Мысленный взор переносится на кисть ЛЕВОЙ РУКИ).

7. Моя левая рука (вдох) теплеет... (выдох).

8. Кисть руки (вдох) теплеет (выдох) и (вдох) согревается (выдох).

9. Кисть становится (вдох) теплой... (выдох) и (вдох) тяжелой... (выдох).

10. Кисть стала (вдох) теплой... (выдох) и (вдох) тяжелой... (выдох).

Мысленный взор переносится на предплечье ЛЕВОЙ РУКИ.

11. Предплечье левой руки (вдох) теплеет... (выдох).

12. Предплечье становится (вдох) теплым (выдох) и (вдох) тяжелым... (выдох).

13. Предплечье (вдох) тяжелое... (выдох) и (вдох) теплое... (выдох).

14. Кисть и предплечье (вдох) тяжелые (выдох) и (вдох) теплые... (выдох). Мысленный взор переносится на ЛЕВОЕ ПЛЕЧО.

15. Плечо левой руки (вдох) теплеет... (выдох).

16. Плечо (вдох) теплеет (выдох)... и (вдох) тяжелеет (выдох).

17. Плечо (вдох) теплое (выдох) и (вдох) тяжелое... (выдох).

18. Вся левая рука (вдох) теплая... (выдох)... и (вдох) тяжелая... (выдох).

19. Мои руки (вдох) тяжелые... (выдох) (вдох) теплые (выдох)... и (вдох) расслабленные... (выдох).

И только когда вы почувствовали эффект тяжести, тепла и расслабленности в руках — можно переходить к дальнейшей работе. Значительную помощь в процесс работы с руками может оказать ваше воображение. Например, можно образно представить, что ваши руки увеличились в размерах, сделаны из теста или теплой глины, или представляют из себя резиновые емкости — вроде грелок, наполненных очень теплой (но не горячей) водой.

Переносим мысленный взор на стопу правой ноги.

20. Моя правая нога (вдох) теплеет... (выдох).

21. Стопа правой ноги (вдох) теплеет (выдох) и (вдох) тяжелеет... (выдох).

22. Стопа становится (вдох) все теплее.. (выдох) и (вдох) тяжелее... (выдох).

23. Стопа становится (вдох) теплой... (выдох) (вдох) тяжелой... (выдох) и (вдох) расслабленной... (выдох).

24. Стопа стала (вдох) теплой... (выдох) (вдох) тяжелой... (выдох) и (вдох) расслабленной... (выдох).

Мысленный взор переносится на голень правой ноги.

25. Голень правой ноги (вдох) теплеет... (выдох).

26. Голень (вдох) теплеет (выдох) и (вдох) тяжелеет... (выдох).

27. Голень становится (вдох) тяжелой... (выдох) и (вдох) теплой... (выдох).

28. Голень стала (вдох) теплой (выдох) и (вдох) тяжелой... (выдох).

29. Стопа и голень стали (вдох) теплыми (выдох) и (вдох) тяжелыми... (выдох).

Мысленный взор переносится на бедро правой ноги:

30. Бедро правой ноги (вдох) теплеет... (выдох).

31. Бедро (вдох) теплеет... (выдох) и (вдох) тяжелеет... (выдох).

32. Бедро становится (вдох) теплым... (выдох) (вдох) тяжелым... (выдох) и (вдох) расслабленным... (выдох).

33. Вся правая нога стала (вдох) тяжелая (выдох), (вдох) теплая (выдох) и (вдох) расслабленная... (выдох).

34. Мои руки и правая нога (вдох) теплые (выдох), (вдох) тяжелые (выдох) и (вдох) расслабленные... (выдох).

Готовимся к выходу из сеанса:

35. Мое дыхание (вдох) ровное (выдох) и (вдох) спокойное (выдох).

36. Я (вдох) отдохнул... (выдох).

37. Я (вдох) отдохнул (выдох) и (вдох) набрался (выдох) сил (вдох, короткий выдох). Здесь важно — фраза заканчивается активным вдохом с обычным, не затянутым выдохом между фразами.

38. Мои (вдох) мышцы (выдох) напрягаются (вдох, короткий выдох).

39. Мышцы (вдох) как стальные (выдох) пружины (вдох, короткий выдох).

40. Веки (вдох) плотно (выдох) зажимаются (вдох). Вы не только плотно зажимаете глаза, но и крепко сжимаете пальцы в кулаки, а последние, согнув руки в локтях, прижимаете к плечам.

41. На счет (выдох) ТРИ (вдох) я (выдох) встану (вдох).

42. РАЗ! (выдох) (вдох), ДВА! (выдох) (вдох), ТРИ!!! (выдох).

При этом вы резко выпрямляете руки, отбрасывая их вперед, резко открываете глаза и встаете со стула: сеанс окончен.

Урок 4. Левая нога

В своей «теоретической части» этот урок, наверное, самый простой из всех. Те, кто хорошо усвоил структуру уроков 2 и 3, вполне могли бы «сконструировать» текст данного урока самостоятельно, поняв закономерность сочетания формул АТ. Последующие уроки (живот, грудная клетка, голова) без достаточных знаний анатомии и физиологии лучше самому не «конструировать», а сегодняшний урок, повторю еще раз, вполне позволяет такую самостоятельность. Однако для нашего бессознательного освоение четвертого урока все равно требует обычных затрат времени и сил; и значительно ускорить этот процесс при всей «структурной легкости и понятности» тоже не получится. Так что продолжаем в том же темпе, настойчиво и не спеша. И вновь напоминаю: пометки «вдох» и «выдох» относятся к тем словам и словосочетаниям, ПОСЛЕ которых они написаны. Разумеется, эти слова произносить вслух не надо.

Итак, примите все ту же «позу кучера», закройте глаза и перенесите мысленный взор сначала на ПРАВУЮ руку:

1. Моя правая рука (вдох) теплеет... (выдох).

2. Кисть правой руки стала (вдох) теплой (выдох) и (вдох) тяжелой (выдох). Переносим мысленный взор на предплечье ПРАВОЙ руки.

3. Предплечье правой руки (вдох) теплеет... (выдох).

4. Кисть и предплечье (вдох) тяжелые (выдох) и (вдох) теплые... (выдох). Мысленный взор переносится на ПРАВОЕ ПЛЕЧО.

5. Плечо правой руки (вдох) теплеет... (выдох).

6. Вся правая рука (вдох) теплая... (выдох) (вдох) тяжелая... (выдох) (вдох), расслабленная... (выдох). Мысленный взор переносится на кисть ЛЕВОЙ РУКИ.

7. Моя левая рука (вдох) теплеет... (выдох).

8. Кисть левой руки (вдох) стала теплой... (выдох) и (вдох) тяжелой (выдох). Мысленный взор переносится на предплечье левой руки.

9. Предплечье левой руки (вдох) теплеет... (выдох).

10. Кисть и предплечье (вдох) тяжелые (выдох) и (вдох) теплые... (выдох). Мысленный взор переносится на ЛЕВОЕ ПЛЕЧО.

11. Плечо левой руки (вдох) теплеет... (выдох).

12. Вся левая рука (вдох) теплая... (выдох) (вдох) тяжелая (выдох) и (вдох) расслабленная... (выдох).

13. Мои руки (вдох) тяжелые (выдох) (вдох) теплые (выдох) и (вдох) расслабленные... (выдох). Переносим мысленный взор на ПРАВУЮ НОГУ, на стопу правой ноги.

14. Моя правая нога (вдох) теплеет... (выдох).

15. Стопа правой ноги (вдох) теплеет (выдох) и (вдох) тяжелеет... (выдох).

16. Стопа становится (вдох) теплой... (выдох) и (вдох) тяжелой...

17. Стопа стала (вдох) теплой... (выдох) (вдох) тяжелой... (выдох) и (вдох) расслабленной... (выдох). Мысленный взор переносится на голень ПРАВОЙ НОГИ.

18. Голень правой ноги (вдох) теплеет... (выдох).

19. Голень становится (вдох) теплой... (выдох) и (вдох) тяжелой... (выдох).

20. Голень (вдох) тяжелая (выдох) и (вдох) теплая... (выдох).

21. Стопа и голень (вдох) тяжелые (выдох) и (вдох) теплые (выдох). Мысленный взор переносится на бедро правой ноги:

22. Бедро правой ноги (вдох) теплеет... (выдох).

23. Бедро (вдох) теплеет... (выдох) и (вдох) тяжелеет... (выдох).

24. Бедро (вдох) теплое... (выдох) и (вдох) тяжелое... (выдох).

25. Вся правая нога стала (вдох) тяжелая (выдох), (вдох) теплая (выдох) и (вдох) расслабленная... (выдох).

Переносим мысленный взор на ЛЕВУЮ НОГУ, на стопу левой ноги.

26. Моя левая нога (вдох) теплеет... (выдох).

27. Стопа левой ноги (вдох) теплеет (выдох) и (вдох) тяжелеет... (выдох).

28. Стопа становится (вдох) все теплее.. (выдох) и (вдох) тяжелее... (выдох).

29. Стопа становится (вдох) теплой... (выдох) (вдох) тяжелой... (выдох) и (вдох) расслабленной... (выдох).

30. Стопа стала (вдох) теплой... (выдох) (вдох) тяжелой... (выдох) и (вдох) расслабленной... (выдох). Мысленный взор переносится на голень левой ноги.

31. Голень левой ноги (вдох) теплеет... (выдох).

32. Голень (вдох) теплеет (выдох) и (вдох) тяжелеет... (выдох).

33. Голень становится (вдох) тяжелой... (выдох) и (вдох) теплой... (выдох).

34. Голень стала (вдох) теплой (выдох) и (вдох) тяжелой (выдох).

35. Стопа и голень стали (вдох) теплыми (выдох) и (вдох) тяжелыми... (выдох). Мысленный взор переносится на бедро левой ноги:

36. Бедро левой ноги (вдох) теплеет... (выдох).

37. Бедро (вдох) теплеет... (выдох) и (вдох) тяжелеет... (выдох).

38. Бедро становится (вдох) теплым... (выдох) (вдох) тяжелым... (выдох) и (вдох) расслабленным... (выдох).

39. Вся левая нога стала (вдох) тяжелой (выдох), (вдох) теплой (выдох) и (вдох) расслабленной... (выдох).

40. Все мои конечности (вдох) тяжелые (выдох)... (вдох) теплые... (выдох) и (вдох) расслабленные... (выдох).

Готовимся к выходу из сеанса:

41. Мое дыхание (вдох) ровное (выдох) и (вдох) спокойное (выдох).

42. Я (вдох) отдохнул... (выдох).

43. Я (вдох) отдохнул (выдох) и (вдох) набрался (выдох) сил (вдох, короткий выдох). Здесь важно — фраза заканчивается активным вдохом с обычным, не затянутым выдохом между фразами.

44. Мои (вдох) мышцы (выдох) напрягаются (вдох, короткий выдох).

45. Мышцы (вдох) как стальные (выдох) пружины (вдох, короткий выдох).

46. Веки (вдох) плотно (выдох) зажимаются (вдох). При вы не только плотно зажимаете глаза, но и крепко сжимаете пальцы в кулаки, а последние, согнув руки в локтях, прижимаете к плечам.

47. На счет (выдох) ТРИ (вдох) я (выдох) встану (вдох).

48. РАЗ! (выдох) (вдох), ДВА! (выдох) (вдох), ТРИ!!! (выдох). При этом вы резко выпрямляете руки, отбрасывая их вперед, резко открываете глаза и встаете со стула: сеанс окончен.

Урок 5. Живот

Вы подходите к этапу, на котором нужно быть максимально осторожным. Собственно говоря, именно на пятом уроке можно подключать к процессу АТ так называемые «лечебные формулы внушения» — а также, если хотите, разного рода «мотивирования на успех и т.п.». Однако при этом необходимо хорошо себе представлять (точнее, знать) физиологию органов брюшной полости — как вообще, так и своих собственных в частности.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Тепло, вызванное в той или иной области живота, может спровоцировать разного рода неприятные последствия (скажем, при наличии язвенного процесса органов, рефлекторно связанных с этой областью). Конечно, если вы молоды, здоровы и при этом регулярно наблюдаетесь у своего терапевта, — можете продолжить освоение АТ более-менее смело. Если же есть какие-то опасения — то о внушении «чувства тепла где-либо в брюшной полости» лучше забыть.

Тем не менее ниже в квадратных скобках я буду давать не обязательные для освоения АТ примерные формулы «лечебного самовнушения» с комментариями к ним.

Примите уже известную вам «позу кучера», закройте глаза и перенесите мысленный взор сначала на ПРАВУЮ РУКУ.

1. Моя правая рука (вдох) теплеет... (выдох).

2. Кисть правой руки стала (вдох) теплой... (выдох) и (вдох) тяжелой (выдох). Переносим мысленный взор на предплечье ПРАВОЙ РУКИ.

3. Предплечье правой руки (вдох) теплеет... (выдох).

4. Кисть и предплечье (вдох) тяжелые (выдох) и (вдох) теплые... (выдох). Мысленный взор переносится на ПРАВОЕ ПЛЕЧО.

5. Плечо правой руки (вдох) теплеет... (выдох).

6. Вся правая рука (вдох) теплая... (выдох) (вдох) тяжелая... (выдох) (вдох), расслабленная... (выдох). Мысленный взор переносится на кисть ЛЕВОЙ РУКИ.

7. Моя левая рука (вдох) теплеет... (выдох).

8. Кисть левой руки (вдох) стала теплой... (выдох) и (вдох) тяжелой... (выдох).

Мысленный взор переносится на предплечье ЛЕВОЙ РУКИ.

9. Предплечье левой руки (вдох) теплеет... (выдох).

10. Кисть и предплечье (вдох) тяжелые (выдох) и (вдох) теплые... (выдох). Мысленный взор переносится на ЛЕВОЕ ПЛЕЧО.

11. Плечо левой руки (вдох) теплеет... (выдох).

12. Вся левая рука (вдох) теплая... (выдох) (вдох) тяжелая (выдох) и (вдох) расслабленная... (выдох).

13. Мои руки (вдох) тяжелые (выдох) (вдох) теплые (выдох) и (вдох) расслабленные... (выдох). Переносим мысленный взор на ПРАВУЮ НОГУ, на стопу правой ноги.

14. Моя правая нога (вдох) теплеет... (выдох).

15. Стопа правой ноги (вдох) теплеет (выдох) и (вдох) тяжелеет... (выдох).

16. Стопа становится (вдох) теплой... (выдох) и (вдох) тяжелой...

17. Стопа стала (вдох) теплой... (выдох) (вдох) тяжелой... (выдох) и (вдох) расслабленной... (выдох). Мысленный взор переносится на голень ПРАВОЙ НОГИ).

18. Голень правой ноги (вдох) теплеет... (выдох).

19. Голень становится (вдох) теплой... (выдох) и (вдох) тяжелой... (выдох).

20. Голень (вдох) тяжелая (выдох) и (вдох) теплая... (выдох).

21. Стопа и голень (вдох) тяжелые (выдох) и (вдох) теплые... (выдох). Мысленный взор переносится на бедро ПРАВОЙ НОГИ:

22. Бедро правой ноги (вдох) теплеет... (выдох).

23. Бедро (вдох) теплеет... (выдох) и (вдох) тяжелеет... (выдох).

24. Бедро (вдох) теплое... (выдох) и (вдох) тяжелое... (выдох).

25. Вся правая нога стала (вдох) тяжелая (выдох), (вдох) теплая (выдох) и (вдох) расслабленная... (выдох). Переносим мысленный взор на ЛЕВУЮ НОГУ, на стопу левой ноги.

26. Моя левая нога (вдох) теплеет... (выдох).

27. Стопа левой ноги (вдох) теплеет (выдох) и (вдох) тяжелеет... (выдох).

28. Стопа становится (вдох) теплой... (выдох) и (вдох) тяжелой... (выдох)...

29. Стопа стала (вдох) теплой... (выдох) (вдох) тяжелой... (выдох) и (вдох) расслабленной... (выдох). Мысленный взор переносится на голень ЛЕВОЙ НОГИ.

30. Голень левой ноги (вдох) теплеет... (выдох).

31. Голень становится (вдох) теплой... (выдох) и (вдох) тяжелой... (выдох).

32. Голень (вдох) тяжелая (выдох) и (вдох) теплая... (выдох).

33. Стопа и голень (вдох) тяжелые (выдох) и (вдох) теплые... (выдох). Мысленный взор переносится на бедро ЛЕВОЙ НОГИ):

34. Бедро левой ноги (вдох) теплеет... (выдох).

35. Бедро (вдох) теплеет... (выдох) и (вдох) тяжелеет... (выдох).

36. Бедро (вдох) теплое... (выдох) и (вдох) тяжелое... (выдох).

37. Вся левая нога стала (вдох) тяжелая (выдох), (вдох) теплая (выдох) и (вдох) расслабленная... (выдох).

38. Все мои конечности (вдох) тяжелые (выдох)... (вдох) теплые... (выдох) и (вдох) расслабленные... (выдох).

Мысленный взор переносим на низ ЖИВОТА. Для тех, кто хотел бы повысить сексуальную возбудимость, можно более конкретно — на промежность.

39. Низ живота [промежность] (вдох) согревается... (выдох).

40. Мышцы живота [промежности и ягодиц] (вдох) расслабляются... (выдох) и (вдох) согреваются... (выдох).

41. Мышцы живота [промежности и ягодиц] становятся (вдох) тяжелыми... (выдох), (вдох) теплыми... (выдох), (вдох) расслабленными... (выдох). Постарайтесь прочувствовать тяжесть всего вашего тела и его давление на стул).

42. Приятное (вдох) тепло (выдох) и (вдох) расслабление (выдох) разливаются (вдох) по всему животу... (выдох).

43. Приятное (вдох) ощущение сытости (выдох) и (вдох) уюта (выдох) внутри (вдох) живота... (выдох) — эта фраза повторяется 15 раз теми, кто хотел бы снизить свой аппетит — например, чтобы похудеть.

44. Приятное (вдох) тепло (выдох) в области (вдох) промежности (выдох) и (вдох) половых органов... (выдох). Эта фраза повторяется 15 раз теми, кто хотел бы повысить свою сексуальную возбудимость — если, конечно, к тепловым процедурам нет противопоказаний, скажем, от гинеколога.

45. Приятное (вдох) тепло (выдох) и (вдох) расслабление (выдох) охватывает (вдох) поясницу сзади... (выдох).

Эта фраза может быть показана при радикулитах и некоторых почечных заболеваниях, но нужно быть осторожным при проблемах с поджелудочной железой.

46. Спокойствие (вдох) и уравновешенность (выдох) в верхней (вдох) части живота (выдох)... — тепло здесь неуместно в принципе!

47. Приятное (вдох) расслабление (выдох) и (вдох) умиротворенность (выдох) во всем (вдох) теле (выдох)...

Готовимся к выходу из сеанса:

48. Мое дыхание (вдох) ровное (выдох) и (вдох) спокойное (выдох).

49. Я (вдох) отдохнул... (выдох).

50. Я (вдох) отдохнул (выдох) и (вдох) набрался (выдох) сил (вдох, короткий выдох). Здесь важно — фраза заканчивается активным вдохом с обычным, не затянутым выдохом между фразами.

51. Мои (вдох) мышцы (выдох) напрягаются (вдох, короткий выдох).

52. Мышцы (вдох) как стальные (выдох) пружины (вдох, короткий выдох).

53. Веки (вдох) плотно (выдох) зажимаются (вдох). Вы не только плотно зажимаете глаза, но и крепко сжимаете пальцы в кулаки, а последние, согнув руки в локтях, прижимаете к плечам).

54. На счет (выдох) ТРИ (вдох) я (выдох) встану (вдох).

55. РАЗ! (выдох) (вдох), ДВА! (выдох) (вдох), ТРИ!!! (выдох). При этом вы резко выпрямляете руки, отбрасывая их вперед, резко открываете глаза и встаете со стула: сеанс окончен.

ВАЖНО! Лечебные формулы АТ, относящиеся к животу, даны в основном в качестве примеров. Идеально, если конкретные формулы для вас разработает ваш психотерапевт с учетом ваших терапевтических показаний и, что существеннее, противопоказаний.

Урок 6. Грудная клетка

Сколь ни парадоксальным это может показаться, но тем не менее данный урок, пожалуй, один из наиболее простых. Разумеется, для тех, кто успешно освоил все предыдущие уроки.

Есть опять только лишь одно предупреждение: тепло в области грудной клетки вызывать не надо, а и тяжесть в груди также скорее навредит, чем поможет.

Итак, начнем: вновь примите знакомую вам «позу ку-чера», закройте глаза и перенесите мысленный взор, как всегда вначале, НА ПРАВУЮ РУКУ.

1. Моя правая рука (вдох) теплеет... (выдох).

2. Кисть правой руки стала (вдох) теплой... (выдох) и (вдох) тяжелой... (выдох).

Переносим мысленный взор на предплечье ПРАВОЙ РУКИ.

3. Предплечье правой руки (вдох) теплеет... (выдох).

4. Кисть и предплечье (вдох) тяжелые (выдох) и (вдох) теплые... (выдох). Мысленный взор переносится на ПРАВОЕ ПЛЕЧО.

5. Плечо правой руки (вдох) теплеет... (выдох).

6. Вся правая рука (вдох) теплая... (выдох) (вдох) тяжелая... (выдох) (вдох), расслабленная... (выдох).

Мысленный взор переносится на кисть ЛЕВОЙ РУКИ.

7. Моя левая рука (вдох) теплеет... (выдох).

8. Кисть левой руки (вдох) стала теплой... (выдох) и (вдох) тяжелой (выдох).

Мысленный взор переносится на предплечье ЛЕВОЙ РУКИ.

9. Предплечье левой руки (вдох) теплеет... (выдох).

10. Кисть и предплечье (вдох) тяжелые (выдох) и (вдох) теплые... (выдох). Мысленный взор переносится на ЛЕВОЕ ПЛЕЧО.

11. Плечо левой руки (вдох) теплеет... (выдох).

12. Вся левая рука (вдох) теплая... (выдох) (вдох) тяжелая (выдох) и (вдох) расслабленная... (выдох).

13. Мои руки (вдох) тяжелые (выдох) (вдох) теплые (выдох) и (вдох) расслабленные... (выдох).

Переносим мысленный взор на ПРАВУЮ НОГУ, на стопу правой ноги.

14. Моя правая нога (вдох) теплеет... (выдох).

15. Стопа правой ноги (вдох) становится теплой (выдох) и (вдох) тяжелой... (выдох).

16. Стопа стала (вдох) теплой... (выдох) (вдох) тяжелой... (выдох) и (вдох) расслабленной... (выдох).

Мысленный взор переносится на голень ПРАВОЙ НОГИ.

17. Голень правой ноги (вдох) теплеет... (выдох).

18. Голень (вдох) тяжелая (выдох) и (вдох) теплая... (выдох).

19. Стопа и голень (вдох) тяжелые (выдох), (вдох) теплые (выдох) и (вдох) расслабленные... (выдох).

Мысленный взор переносится на бедро ПРАВОЙ НОГИ:

20. Бедро правой ноги (вдох) теплеет... (выдох)

21. Бедро (вдох) теплое... (выдох) и (вдох) тяжелое... (выдох)

22. Вся правая нога стала (вдох) тяжелая (выдох), (вдох) теплая (выдох) и (вдох) расслабленная... (выдох).

Переносим мысленный взор на ЛЕВУЮ НОГУ, на стопу левой ноги.

23. Моя левая нога (вдох) теплеет... (выдох).

24. Стопа становится (вдох) теплой... (выдох) и (вдох) тяжелой... (выдох)...

25. Стопа стала (вдох) теплой... (выдох) (вдох) тяжелой... (выдох) и (вдох) расслабленной... (выдох).

Мысленный взор переносится на голень ЛЕВОЙ НОГИ.

26. Голень левой ноги (вдох) теплеет... (выдох)

27. Голень (вдох) тяжелая (выдох) и (вдох) теплая... (выдох)

28. Стопа и голень (вдох) теплые (выдох), (вдох) тяжелые (выдох) и (вдох) расслабленные... (выдох).

Мысленный взор переносится на бедро ЛЕВОЙ НОГИ:

29. Бедро левой ноги (вдох) теплеет... (выдох).

30. Бедро (вдох) теплое... (выдох) и (вдох) тяжелое... (выдох).

31. Все мои конечности (вдох) тяжелые (выдох)... (вдох) теплые... (выдох) и (вдох) расслабленные... (выдох).

Мысленный взор переносим на низ ЖИВОТА.

32. Низ живота (вдох) согревается... (выдох).

33. Мышцы живота (вдох) расслабляются... (выдох) и (вдох) согреваются... (выдох).

34. Мышцы живота становятся (вдох) тяжелыми... (выдох), (вдох) теплыми... (выдох) и (вдох) расслабленными... (выдох).

35. Приятное (вдох) тепло (выдох) и (вдох) расслабление (выдох) разливаются (вдох) по всему животу... (выдох).

36. Спокойствие (вдох) и уравновешенность (выдох) в верхней (вдох) части живота... (выдох).

37. Приятное (вдох) расслабление (выдох) и (вдох) умиротворенность (выдох) во всем (вдох) теле... (выдох).

Мысленный взор переносится на ГРУДНУЮ КЛЕТКУ.

38. Дыхание (вдох) ровное (выдох) и (вдох) спокойное... (выдох).

39. Дыхание (вдох) ровное (выдох), (вдох) спокойное (выдох) и (вдох) уравновешенное... (выдох).

40. Я (вдох) спокоен... (выдох).

41. Я (вдох) спокоен (выдох) и (вдох) уравновешен... (выдох).

42. Я (вдох) совершенно спокоен... (выдох).

43. Сердце (вдох) бьется ровно (выдох), (вдох) ритмично (выдох), спокойно... (выдох) [эту формулу желательно произнести в 2—3 раза большее число раз, чем все предыдущие].

44. Сердце (вдох) работает ритмично (выдох), (вдох) размеренно (выдох) и (вдох) уверенно... (выдох).

Готовимся к выходу из сеанса (обратите внимание, — традиционные формулы выхода несколько изменились!):

45. Я (вдох) отдохнул... (выдох)

46. Я (вдох) отдохнул (выдох) и (вдох) набрался (выдох) сил (вдох, короткий выдох). Здесь важно — фраза заканчивается активным вдохом с обычным, не затянутым выдохом между фразами.

47. Мое тело (вдох) сильное (выдох), (вдох) окрепшее (короткий выдох).

48. Я (вдох) спокоен (выдох) и (вдох) уверен в себе (короткий выдох).

49. Я (вдох) чувствую (выдох), как мои мышцы (вдох) напрягаются (короткий выдох).

50. Мышцы (вдох) становятся (выдох) как стальные пружины (вдох, короткий выдох)

51. В моих мышцах сконцентрирована (вдох) огромная энергия (вдох, короткий выдох)

52. Веки (вдох) плотно (выдох) зажимаются (вдох)...

(как можно плотнее закройте глаза, крепко сожмите пальцы в кулаки и прижмите их к плечам, согнув руки в локтях — РЕЗКИЙ КОРОТКИЙ ВЫДОХ, микро-пауза)

53. На счет (выдох) ТРИ (вдох) я (выдох) встану (вдох)

54. РАЗ! (выдох) (вдох), ДВА! (выдох) (вдох), ТРИ!!! (выдох, при этом вы, резко выдохнув, выпрямляете руки,

отбрасывая их вперед, резко открываете глаза и встаете со стула: сеанс окончен). Как и на прошлом уроке, тоже можно подключать лечебные формулы, относящиеся к животу (особенно если ради этого и осваиваете АТ), но с тем же предостережением.

Урок 7. Голова

В этом уроке в основном и содержится сущность всей программы АТ. Именно в состав этого урока вы по желанию можете внести все те установки, которые хотели бы реализовать в жизни с помощью данного метода.

В предыдущих уроках вы научились расслаблению, научились вызывать у себя ощущение тепла, покоя, тем самым вводя себя в состояние уже упомянутого нами так называемого «управляемого транса» — одно из фазовых состояний, схожее с тем, что вызывает, скажем, гипнолог у своего пациента, или йог — у самого себя.

Если вы успешно прошли предыдущие 6 уроков и ваше тело стало послушным вашим мыслям, ваши чувства и эмоции стали при необходимости находиться под контролем вашему сознанию — осталось только направить эти умения и «энергию» ваших чувств в определенное, нужное вам русло.

Опять предупреждаю: АТ инструмент мощный, и при неграмотном и излишне поспешном применении может и навредить. Посему, прежде чем приступать к данному уроку — убедитесь, что вы действительно хорошо освоили все предыдущие!

Итак, начнем: примите уже знакомую вам «позу кучера», закройте глаза и, как всегда в начале, обратите мысленный взор НА ПРАВУЮ РУКУ.

1. Моя правая рука (вдох) теплеет... (выдох).

2. Кисть правой руки становится (вдох) теплой... (выдох) и (вдох) тяжелой... (выдох, переносим мысленный взор на предплечье ПРАВОЙ РУКИ).

3. Предплечье правой руки (вдох) теплеет... (выдох).

4. Кисть и предплечье (вдох) тяжелые (выдох) и (вдох) теплые... (выдох, мысленный взор переносится на ПРАВОЕ ПЛЕЧО).

5. Плечо правой руки (вдох) теплеет... (выдох).

6. Вся правая рука (вдох) теплая... (выдох) (вдох) тяжелая... (выдох) (вдох), расслабленная... (выдох, мысленный взор переносится на кисть ЛЕВОЙ РУКИ).

7. Моя левая рука (вдох) теплеет... (выдох).

8. Кисть левой руки (вдох) стала теплой... (выдох) и (вдох) тяжелой... (выдох, мысленный взор переносится на предплечье ЛЕВОЙ РУКИ).

9. Предплечье левой руки (вдох) теплеет... (выдох).

10. Кисть и предплечье (вдох) тяжелые (выдох) и (вдох) теплые... (выдох, мысленный взор переносится на ЛЕВОЕ ПЛЕЧО).

11. Плечо левой руки (вдох) теплеет... (выдох).
 12. Вся левая рука (вдох) теплая... (выдох) (вдох) тяжелая (выдох) и (вдох) расслабленная... (выдох).
 13. Мои руки (вдох) тяжелые (выдох) (вдох) теплые (выдох) и (вдох) расслабленные... (выдох, переносим мысленный взор на ПРАВУЮ НОГУ, на стопу правой ноги).
 14. Моя правая нога (вдох) теплеет... (выдох).
 15. Стопа (вдох) становится теплой (выдох), (вдох) тяжелой (выдох) и (вдох) расслабленной... (выдох, мысленный взор переносится на голень ПРАВОЙ НОГИ).
 16. Голень правой ноги (вдох) теплеет... (выдох).
 17. Стопа и голень (вдох) тяжелые (выдох), (вдох) теплые (выдох) и (вдох) расслабленные... (выдох, мысленный взор переносится на бедро ПРАВОЙ НОГИ):
 18. Бедро правой ноги (вдох) теплеет... (выдох).
 19. Вся правая нога стала (вдох) тяжелая (выдох), (вдох) теплая (выдох) и (вдох) расслабленная... (выдох, переносим мысленный взор на ЛЕВУЮ НОГУ, на стопу левой ноги).
 20. Стопа левой ноги (вдох) теплеет... (выдох).
 21. Стопа (вдох) становится теплой... (выдох) (вдох) тяжелой... (выдох) и (вдох) расслабленной... (выдох, мысленный взор переносится на голень ЛЕВОЙ НОГИ).
 22. Голень левой ноги (вдох) теплеет... (выдох).
 23. Стопа и голень (вдох) теплые (выдох), (вдох) тяжелые (выдох) и (вдох) расслабленные... (выдох, мысленный взор переносится на бедро ЛЕВОЙ НОГИ):
 24. Бедро левой ноги (вдох) теплеет... (выдох).
 25. Все мои конечности (вдох) тяжелые (выдох)... (вдох) теплые... (выдох) и (вдох) расслабленные... (выдох, мысленный взор переносим на ЖИВОТ).
 26. Низ живота (вдох) согревается... (выдох).
 27. Мышцы живота (вдох) расслабляются... (выдох) и (вдох) согреваются... (выдох).
 28. Мышцы живота становятся (вдох) тяжелыми... (выдох), (вдох) теплыми... (выдох) и (вдох) расслабленными... (выдох).
 29. Приятное (вдох) тепло (выдох) и (вдох) расслабление (выдох) разливаются (вдох) по всему животу... (выдох).
 30. Спокойствие (вдох) и уравновешенность (выдох) в верхней (вдох) части живота... (выдох).
 31. Приятное (вдох) расслабление (выдох) и (вдох) умиротворенность (выдох) во всем (вдох) теле... (выдох), мысленный взор переносится на ГРУДНУЮ КЛЕТКУ.
 32. Дыхание (вдох) ровное (выдох) и (вдох) спокойное... (выдох).
 33. Дыхание (вдох) ровное (выдох), (вдох) спокойное (выдох) и (вдох) уравновешенное... (выдох).
 34. Я (вдох) спокоен... (выдох).
 35. Я (вдох) спокоен (выдох) и (вдох) уравновешен... (выдох).
 36. Я (вдох) совершенно спокоен... (выдох).
 37. Сердце (вдох) бьется ровно (выдох), (вдох) ритмично (выдох), спокойно... (выдох). Эту формулу желательно произнести в 2—3 раза большее число раз, чем все предыдущие.
 38. Сердце (вдох) работает ритмично (выдох), (вдох) размеренно (выдох) и (вдох) уверенно... (выдох, мысленный взор переносим на ГОЛОВУ — но как бы смотрим на лицо).
 39. Мышцы лица (вдох) теплеют (выдох).
 40. Лицо (вдох) теплое (выдох), и (вдох) расслабленное... (выдох).
 41. Дышится (вдох) легко (выдох) и (вдох) свободно... (выдох).
 42. Глаза (вдох) закрыты ((выдох) и (вдох) отдыхают... (выдох).
 43. Мысли (вдох) упорядочиваются (выдох).
 44. Я (вдох) спокоен... (выдох).
 45. Я совершенно (вдох) спокоен... (выдох).
 46. Я спокоен (вдох) и уравновешен... (выдох).
 47. Мои мысли (вдох) работают четко (выдох) и (вдох) целенаправленно... (выдох).
 48. Я (вдох) управляю собой... (выдох).
 49. Я сделаю (вдох) то, что хочу... (выдох).
 50. Мой организм (вдох) отдохнул (выдох) и (вдох) набрался сил... (выдох).
 51. Я (вдох) отдохнул (выдох) и (вдох) набрался сил... (выдох).
 52. Мое тело (вдох) сильное (выдох), (вдох) окрепшее (короткий выдох).
 53. Я (вдох) спокоен (выдох) и (вдох) уверен в себе (короткий выдох).
 54. Я (вдох) чувствую (выдох), как мои мышцы (вдох) напрягаются (короткий выдох).
 55. Мышцы (вдох) становятся (выдох) как стальные пружины (вдох, короткий выдох).
 56. В моих мышцах сконцентрирована (вдох) огромная энергия (вдох, короткий выдох).
 57. Веки (вдох) плотно (выдох) зажмуриваются (вдох). (как можно плотнее закройте глаза, крепко сожмите пальцы в кулаки и прижмите их к плечам, согнув руки в локтях — РЕЗКИЙ КОРОТКИЙ ВЫДОХ, микро-пауза).
 58. На счет (выдох) ТРИ (вдох) я (выдох) встану (вдох).
 59. РАЗ! (выдох) (вдох), ДВА! (выдох) (вдох), ТРИ!!! (выдох).
- Вот, собственно, и все основные формулы «самовнушения», или аутогенной тренировки. Освоив их, вы сможете достаточно серьезно управлять своим телом,

своими реакциями и эмоциями (чувствами). А в результате — сумеете активизировать свои силы перед соревнованиями, «собрать» эмоции перед экзаменами, адекватно управлять автомобилем в экстремальной ситуации и т.п. С помощью АТ можно справиться и с более сложными проблемами невротического характера, но для этого вам понадобятся дополнительные (медики называют их — лечебные) формулы внушения. Таковые формулы специально для вас подберет на личной консультации специалист-психотерапевт. А «базовый курс для обычного применения» вы вполне можете осваивать самостоятельно.

И если вы будете постоянно тренировать свои умения «владения собой», то эффективность методики будет постоянно возрастать. Вы наверняка обратили внимание, что многие формулы от первого урока к последующим

становятся все короче. Далее, продолжая заниматься АТ, вы также заметите, что тепло в руках и ногах вызывается уже одной мыслью о таком тепле. А фраза «я совершенно спокоен» будет все чаще помогать вам справиться с волнением и без специальной позы и специального целого урока. Таким образом, опираясь больше не на эмоции, а на холодный расчет, управляя своими чувствами, вы сможете чаще выходить победителем из многих напряженных ситуаций (а то и вообще станете хладнокровно их предвидеть и вообще не будете в них попадать).

И для полного освоения АТ теперь можете повторять данный «базовый курс» самостоятельно — пока не достигнете необходимого для вас уровня владения этой методикой.

Желаю вам успехов!