

И. Г. Шульц

АУТОГЕННАЯ
ТРЕНИРОВКА

85-12417

Prof. Dr. Dr. h. c. I. H. Schultz

Übungsheft für das autogene Training

Konzentrierte Selbstentspannung

Bearbeitet von Prof. Dr. D. Langen



Georg Thieme Verlag Stuttgart · New York 1983

И. Г. Шульц

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

Перевод с немецкого
кандидата медицинских наук
С. Л. ДЗЕМЕШКЕВИЧА

под редакцией
доктора медицинских наук,
профессора В. Е. РОЖНОВА

НГОНБ Новосибирск



Liber

42394



МОСКВА
МЕДИЦИНА
1985

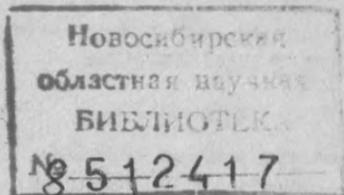
ББК 53.57
Ш959
УДК 615.851.111

Шульц И. Г.

Ш95 Аутогенная тренировка: Пер. с нем. — М.: Медицина, 1985, 32 с.

Schultz I. N. Übungsheft für das autogene Training. Georg Thieme Verlag, Stuttgart, New York, 1983.

Обл.: 10 к. 30 000 экз.



Данная книга является кратким пособием по аутогенной тренировке. Автор предлагает различные методы по самостоятельному снятию напряжения путем мышечного расслабления, воздействия на сердечно-сосудистую, дыхательную и пищеварительную системы. Описано проведение различных упражнений для снятия напряжения и повышения трудоспособности человека.

Для широкого круга читателей.

Ш 411000000—139 69—85
039 (01) — 85

ББК 53.57

© 1935, 1983 Georg Thieme Verlag

© Перевод на русский язык. Издательство «Медицина», 1985

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Широкая популярность и все возрастающий интерес к аутогенной тренировке у нас в стране привели к тому, что за последние десятилетия вышло в свет большое число как научных, так и популярных изданий, посвященных разнообразным методикам психической саморегуляции. Среди них много отечественных и переводных статей, брошюр, методических писем и монографий, но нет ни одной публикации, в которой на первом месте не упоминалось бы имя немецкого психотерапевта Иоганна Шульца. Это закономерно, ибо именно он является автором этой методики и разработанная им система с полным правом считается классическим вариантом аутотренинга.

В связи с этим хочется сказать, что издательство «Медицина» делает весьма полезное дело, впервые знакомя наших читателей с подлинным сочинением И. Шульца в русском переводе. И пусть перед нами всего лишь небольшая книжка (последнее монографическое «Руководство по аутогенной тренировке» 1969—1973 гг. И. Шульца и В. Люте состоит из шести объемистых томов), но это весьма распространенное произведение, выдержавшее уже 20 изданий и переведенное на многие языки мира, пользуется широкой известностью. Такое краткое и в то же время содержательное изложение основных принципов АТ, несомненно, будет весьма полезно как для обогащения знаний врачей-психотерапевтов, так и для тех, кто с помощью аутотренинга восстанавливает свое здоровье и занимается профилактикой нервно-психических нарушений.

Несмотря на то что издание имеет популярный характер, написано доступным языком и предназначено не только для специалистов, автор со всей энергией восстает против «дикого» аутотренинга, неоднократно подчеркивая необходимость постоянного контроля со стороны врача. «...Некоторые упражнения (и прежде всего направленные на тренировку сердца) вместо пользы могут принести вред. Иногда это относится и к основным упражнениям аутотренинга,» — пишет в предисловии Д. Ланген.

Перечисляя ряд важных качеств, которые формируются в процессе занятий аутотренингом, таких, как умение полноценно отдохнуть за короткое время, самообладание, саморегуляция произвольных функций организма, повышение трудоспособности, уменьшение интенсивности болевых ощущений и т. д., И. Шульц подчеркивает, что все вышеперечисленное является не самоцелью, а средством. «Занимающийся может активно влиять на свое отношение к жизни и самому себе, добиваясь того, чтобы желаемое становилось действительным.» Очевидно, здесь автор имеет в виду не только чисто медицинский аспект АТ, он говорит о ней как о мощном средстве самовоспитания и активации своих резервных возможностей.

В 1965 г. на III Международном конгрессе по гипнозу и психосоматической медицине в Париже в личной беседе о месте гипноза и аутотренинга в медицине И. Шульц говорил автору этих строк, что аутогенная тренировка уже завоевала себе прочное место среди других методов психотерапии, но он уверен, что ее главный успех еще впереди; она станет не только лечебным, но в еще большей степени профилактическим методом, нужным буквально всем и каждому в переживаемое нами динамичное время.

Можно сказать, что прошло всего лишь 20 лет и слова создателя АТ начинают сбываться. Остается пожелать дальнейшего успеха этому методу и тем его энтузиастам, которые претворяют в жизнь предвидение психотерапевта, сделавшего первые, наиболее трудные шаги на этом пути.

Предлагаемая читателям книга поможет ознакомиться с методикой аутогенной тренировки в изложении ее создателя, а это, несомненно, имеет немалые преимущества.

*Руководитель Всесоюзного
психотерапевтического центра
МЗ СССР, профессор В. Е. Рожнов*

ПРЕДИСЛОВИЕ К 18-му ИЗДАНИЮ

«Данное практическое руководство является лишь пособием для овладения методикой аутотренинга под обязательным медицинским контролем», — так начал проф. I. H. Schultz предисловие к 14-му изданию книги. Это предостережение необходимо, потому что медицинское обследование должно предшествовать самостоятельным попыткам овладения аутотренингом. Лишь некоторые руководители групп аутотренинга требуют медицинские заключения перед началом занятий, из чего следует, что противопоказания недооцениваются, как это часто происходит и в других ситуациях, и основная ступень аутотренинга или только ее часть преподносится как вид профилактической медицины для здоровых лиц. По нашему мнению, основные упражнения, такие как вызывание ощущений тяжести и тепла, действительно можно смело рассматривать как оздоровительные. Однако другие упражнения (и прежде всего направленные на тренировку сердца) вместо пользы могут принести вред. Иногда это относится и к основным упражнениям аутотренинга. Нежелательные реакции могут неблагоприятно повлиять на ход занятий и помешать их продолжению.

Далее автор писал: «Четырнадцатое издание тщательно переработано и дополнено. Как каждый человек имеет свой почерк, так занимающийся должен выбрать свою форму аутогенной тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей. Основной принцип методики — внутреннее зрительное воспроизведение возникающих ощущений — нельзя реализовать лишь на основе простого повторения упражнений. Следует учитывать, что люди со слуховой или моторно-слуховой конституцией более долго

усваивают этот метод, чем люди со сбалансированным или чисто зрительным типом восприятия.

Надеемся, что 18-е издание при правильном его использовании также успешно выполнит свои задачи.

Майнц, февраль 1977

проф. Д. Ланген

ВВЕДЕНИЕ

Аутогенная тренировка [auto (сам) + genes (происшедший) (греч)] в буквальном смысле означает самовоспитание с помощью специальных упражнений. Это должен уяснить себе каждый, кто собирается приступить к занятиям такого рода. При активно-аутосуггестивной и -аутогипнотической методике любой внешний импульс служит предпосылкой для возникновения внутренних процессов, т. е. становится «аутогенным». Иными словами: каждое внешнее воздействие (гетеросуггестия) преобразуется индивидом в аутосуггестию (самовнушение). Это важнейшее положение учения о суггестии, которое было открыто и обосновано в начале XX столетия. И наоборот, что еще более важно: внутренние реакции почти всегда обусловлены внешними факторами. Это можно рассматривать как закономерность, причем границы между внешним (heteros) и внутренним (autos) относительны. С одной стороны, существуют такие методы, как суггестия или гипноз, обозначаемые как гетеросуггестия и гетерогипноз. При этом тренирующиеся или пациенты играют относительно пассивную роль. С другой стороны, имеются методы, при которых даже незначительные внешние раздражители должны вызывать внутренние реакции организма, которые с помощью специальных упражнений уже при отсутствии экзогенных факторов в дальнейшем появляются практически самостоятельно. Именно в этом случае можно говорить об аутогенной тренировке.

Таким образом, путем тренировки духовных качеств контролируется состояние организма. Человек с искривленным позвоночником может исправить осанку благодаря длительному выполнению соответствующих упражнений. В результате целенаправленной тренировки органов голосообразования развивается певческий голос. Человек с внутренним дискомфортом «тела и души», проявляющимся в виде сердцебиений, также может избавиться от этих неприятных ощущений. Таким же образом может улучшить свое состояние больной бронхиальной астмой. Подобные

лечебные мероприятия называют психотерапией. Аутогенная тренировка является одним из ее методов.

Аутогенная тренировка возникла на основе старых и надежных врачебных методик гипноза (частичного сна). Гипноз представляет собой состояние, близкое ко сну, обеспечивающее успокоение и отдых, которого можно достигнуть у здоровых людей всегда, а у страдающих неврозом с несколько большими трудностями путем внушения. Душевнобольных удастся ввести в гипнотический сон лишь в исключительных случаях. В стадии глубокого гипноза возникает сновидное состояние лунатика (так называемый сомнамбулический гипноз). При гипнозе легкой и средней степеней наступает приятный покой, при котором почти или даже совсем исключаются влияния внешнего мира. Как и во время ночного сна, в этом состоянии способность к критической оценке реальности несколько снижается, поэтому внушения особенно действенны. Стоит, например, гипнотизируемому сказать: «Вы находитесь под жарким солнцем», как у него краснеет лицо и начинается потоотделение, а иногда удается вызвать воображение такой силы, что может возникнуть настоящий ожог с образованием кожных пузырей. Приказы, отданные человеку во время гипноза, часто исполняются им и позднее, хотя он не помнит о действиях в период сна (постгипнотическая суггестия). Углубление переживаний в гипнозе оживляет до известной степени воспоминания о прошлых переживаниях, однако при этом необходимо уточнить сведения о гипнотизируемом.

Так как в последнее время многие дилетанты злоупотребляют возможностями повышать память посредством гипноза (гипермнезия), необходимо подчеркнуть, что гипнотизируемые сообщают о пережитых событиях так, как если бы они переживали их на самом деле. На это указывали очень известные врачи-гипнотизеры, такие, как В. Stokvis и соавт. (1971). Если, однако, речь идет об очень давних событиях, например о процессе собственного рождения, когда человеческий мозг не обладает способностью к запоминанию, то возникают иные вопросы психологического плана. Если гипнотизеры (чаще всего дилетанты) могут вызывать воспоминания о событиях, происходивших до рождения пациента, к примеру в XV в., то, по-видимому, объяснить этот феномен можно лишь тем, что человеческая фантазия безгранична. Кроме того, имеется очевидная внутренняя психологическая связь между способностью

к фантазированию и внушаемостью. Можно было бы привести много примеров этого, но они уведут далеко от интересующей нас темы.

Чистый или «пустой» гипноз (по Polzien) без дополнительного целенаправленного влияния извне является благотворным состоянием внутреннего сосредоточения, позволяющим отдохнуть и успокоиться. Поэтому испанские врачигипнотизеры предпочитают термин «самообладание». Изоляция от внешних раздражителей может быть столь значительной, что одно время под чистым гипнозом проводились медицинское родовспоможение и операции*.

Как при всех подобных явлениях во время гипноза следует исходить из того, что человек — это единое целое. Гипноз, как и ночной сон, утомление, речь и т. д., является результатом деятельности целостного организма. Психологические экспериментальные исследования, проведенные в Йене в 1920—1924 гг., показали это особенно ясно. Находясь в спокойном гипнозе, человек замечает значительные изменения в теле: характерные ощущения покоя, тяжести и тепла. Ощущение тяжести возникает в том случае, если расслаблены скелетные мышцы, ощущение тепла — если сосуды расширяются и приток крови по ним увеличивается. Основой же переключения в гипнозе, как и при ночном сне, является расслабление организма, особенно мускулатуры и кровеносных сосудов. Это достигается путем соответствующей тренировки концентрации внимания. Аутогенная тренировка дает возможность достигнуть без постороннего влияния благотворного, близкого ко сну состояния, самостоятельно в определенных пределах мобилизовать резервы организма («самогипноз»).

Все упражнения в спорте, гимнастике и т. п. преследуют 2 основные задачи: повышение жизненного тонуса и устранение физических изъянов. Это же характерно и для аутогенной тренировки. Она может способствовать укреплению здоровья, повышению работоспособности, тренировке самообладания, отдыху, улучшению самочувствия и т. д.

* Подробнее об этом можно прочитать в следующих книгах:

Langen D. Kompendium der medizinischen Hypnose. Basel, Karger, 1972.

Schultz I. H. Seelische Krankenbehandlung. Stuttgart, Fischer, 1963.

Schultz I. H. Hypnosetechnik für Ärzte. Stuttgart, Fischer, 1976.

Stokvis B., Wiesenhutter E. Der Mensch in der Entspannung. Stuttgart, Hippokrates, 1971.

Völgysi F. A. Die Seele ist alles. Zürich, Orell Füssli, 1967.

Расслабление в системе аутогенной тренировки является средством и путем достижения состояния полного самоуглубления. Все живые организмы находятся в состоянии между напряжением и расслаблением. От современного человека, испытывающего огромные нагрузки, требуется постоянный самоконтроль. При перенапряжении возникают всевозможные срывы, нарушающие основные функции организма, такие, как дыхание, пищеварение, не говоря уже о духовной жизни. Аутогенная тренировка требует безусловной и терпеливо развиваемой внутренней собранности (сосредоточенности). Но при этом необходимо не только сознательное, активное напряжение воли, но и внутренняя сосредоточенность на определенных представлениях во время выполнения упражнений.

Отдельные упражнения аутогенной тренировки взаимосвязаны, причем начинать следует с наиболее простых и казалось бы незначительных. В процессе возрастания сложности и объединения различных частей комплекса достигается состояние, похожее на то, которое испытывают, находясь в теплой ванне, одновременно охлаждая голову, когда происходит полное расслабление.

Итак, концентрированное самоуглубление при ауто-тренинге имеет тот смысл, чтобы с помощью предписанных упражнений благодаря внутренней готовности уметь переключаться, что позволяет укреплять здоровье, уменьшать недомогание или устранять его. Манера держать себя невозмутимо и спокойно становится второй натурой человека. При этом он развивает в себе ряд важных качеств.

1. Умение полноценно отдохнуть за короткое время.
2. Самообладание. Досада, гнев, вспыльчивость, страх и другие отрицательные эмоции и душевные переживания потрясают весь организм. Известному врачу Неуег/принадлежит такая мысль: «Кто овладел аутотренингом, тот становится в результате постоянных тренировок уравновешенным».

Предварительное упражнение. Потрясите кистью одной руки с максимальной частотой, затем ощупайте другой кистью мышцы предплечья вблизи локтевого сустава — они стали твердыми, как камень. После этого опустите кисть в расслабленном состоянии — мускулы расслабятся.

Чувство страха сопровождается дрожью, которая, как это показано выше, связана с напряжением мышц. Поэтому очевидно, что страх будет меньше захватывать

человека, если ему удастся расслабиться. Вместо потрясающей бури эмоций в организме, вызываемой состоянием страха, возникнет лишь смутная мысль о нем, которая поддается самоконтролю.

Кроме того, благодаря аутогенной тренировке можно научиться быстро засыпать.

3. Саморегуляция произвольных функций тела, например кровообращения.

4. Повышение трудоспособности, в частности, памяти, путем концентрации мыслей в определенное время трижды в день. Так, в эмоционально насыщенных ситуациях (например, в период экзаменов) удастся успокоиться.

5. Уменьшение интенсивности болевых ощущений путем устранения переживания боли. Причем боль так видоизменяется, что ее компоненты не развиваются или проявляются очень слабо. Речь, однако, идет не о подавлении болевых симптомов.

6. Самонастрой путем самовнушения в состоянии углубления по типу вышеупомянутой постгипнотической суггестии.

7. Самокритика и самоконтроль через самоанализ в состоянии углубления.

УПРАЖНЕНИЯ

Во время выполнения упражнений принимаются различные позы:

1. Вначале лучше тренироваться лежа на спине. Руки, слегка согнутые в локтевых суставах, лежат вдоль тела, ладонями вниз. Носки ступней расслаблены и разведены.

2. Очень удобна поза сидя. Кресло должно иметь высокую спинку с опорой для головы и мягкие подлокотники. Для этого может служить и любой другой удобный стул. Однако в этом случае голова не покоится на спинке, а опущена вперед, как это будет описано далее, в позе «кучера».

3. Если нет условий, указанных выше, то можно сесть на скамью или табурет. Спина должна быть прямой, голова — высоко поднятой; руки висят расслабленно по сторонам. Затем спина слегка изгибается, а голова опускается немного вперед. При этом не должно быть наклона туловища вперед. Оно как бы оседает. В такой позе исключается любое мышечное напряжение за счет правильного расположения скелета, особенно позвоночника, суставов и связок. Руки (предплечья) укладываются на разведенные бедра. Это и есть поза «кучера».

Эти позы, перед тем как начинать упражнения, должны быть проконтролированы специалистом. Рекомендуется регулярно заниматься не только в положении лежа, но и как минимум 1 раз в день сидя или в позе «кучера».

Предварительное упражнение. Поставьте оба локтя на стол и зажмите между кончиками указательных пальцев нитку длиной около 30 см, к которой привязан тяжелый предмет, например, в виде кольца. Этот маятник будет отражать каждое ваше движение, о котором вы только подумаете, но не будете выполнять. Если под кольцом положить часы и рассматривать направление на циферблате от 6 к 12 ч, то маятник будет раскачиваться в задуманном направлении. Если для сравнения действительно осуществить это движение, то ощущение будет другим. Это указывает на то, что выполнение всякого задания требует напряжения.

Опыты типа «маятник» проанализированы в работе «Suggestion und Autosuggestion (6 Aufl., Schwabe, Basel, 1972).

Собранность, или концентрация, вызывает, таким образом, реальное, но невольное и незаметное движение. Это свойственно каждому нормальному человеку и опровергает представление о том, что «душа мыслит, а тело остается в покое».

Этот простой опыт указывает путь к существованию упражнения. Если, например, мышцы руки необходимо ослабить, то это состояние следует достигать только путем внутренней концентрации, вызывая ощущение тяжести. Надо сосредоточиться на мысли: «Рука тяжелая». Как показывают наблюдения специалистов, в норме у всех возникает это ощущение тяжести (расслабление мышц).

Само собой разумеется, что такие упражнения возможны и действенны только при полном углублении в себя. Поэтому всякие разговоры во время тренировки являются помехой. Если врач или специалист во время занятий неуместно много говорит (или надолго включает магнитофон, что, к сожалению, часто практикуется в последнее время), то внутренняя концентрация становится невозможной; осуществляется лишь легкий гипноз в старом стиле (гетерогипноз). Поэтому аутогенная тренировка требует полной тишины. Допустимы краткие пояснения, после которых часть совместных упражнений производится вместе с руководителем, а затем самостоятельно в полном молчании.

Опытные специалисты по аутотренингу обычно начинают с упражнений на успокоение, которые автор сам рекомендовал до 1961 г. Он придавал большое значение правилу монотонности. Оно заключается в повторении формул: «Я абсолютно спокоен» и далее «Правая рука тяжелая» вплоть до достижения генерализации ощущения тяжести. Это можно сочетать с монотонными движениями. Занимающиеся, которые больше расположены к такой форме концентрации, должны выбрать именно ее, а другие — ту, которая будет описана ниже. Необходимо, чтобы каждый осваивал свою форму аутогенной тренировки, не нарушая основного принципа упражнений.

Согласно этому принципу в аутотренинге вырабатывается концентрированное расслабление в 6 сферах: мускулатура, кровеносные сосуды, сердце, органы дыхания, органы брюшной полости, голова. Заниматься сразу со всем телом неверно, потому что в таком случае внимание должно охватывать слишком большие зоны. Начинать следует с

упражнений для одной руки: правшам — для правой, левшам — для левой. Необходима соответствующая удобная поза сидя или лежа. Комната должна быть прохладной, слегка затемненной. Расположиться необходимо удобно, так как иначе из-за механических причин возникает напряжение, препятствующее выполнению упражнения. Локтевые суставы надо слегка согнуть. Если хотя бы одна рука поддается контролю и в ней удастся вызвать ощущение тяжести, то дальнейшие результаты в большинстве случаев достигаются спонтанно, т. е. без дополнительного сосредоточения, аутогенно. Каждое упражнение для одной руки следует проводить до тех пор, пока эффект сам по себе не распространится на другую руку, а затем на остальные части тела, т. е. произойдет его генерализация. Тот, кто в начале упражнений занимается то с одной, то с другой рукой, произвольно меняя область концентрации внимания, никогда не достигнет успеха.

Если в результате упражнений в одной руке отмечается ощущение тяжести, а руководитель устанавливает распространение эффекта, то можно дать следующую команду на сосредоточение: «Обе руки тяжелые» [Langen D].

У п р а ж н е н и е 1-е:

вызывание тяжести (мышечное расслабление)

Сосредоточенное расслабление можно начинать в различных частях тела или исходить из разных функций организма, например, из функции дыхания. (Регуляция дыхания во всех формах медитации, распространенных в Азии, является исходной точкой процесса психофизического переключения). Европейская аутогенная тренировка исходит из упражнений для двигательной мускулатуры. Опыт гипноза показывает, что мышечное расслабление наступает особенно быстро и ощутимо. Оно воспринимается как тяжесть конечности и знакомо человеку по состоянию в процессе засыпания. Каждый контакт с внешним миром связан с сокращением мышц. Зрение, речь, хватательная функция основаны на работе мышц. Ожидание чего-либо всегда связано с напряжением, потому что при этом вся мускулатура подготовлена к работе. Напряженные размышления заметны у большинства людей, потому что они при этом морщат лоб. Каждое желание, даже мысль о движении, уже вызывает напряжение двигательной муску-

латуры. Поэтому прямая осанка указывает на внутреннюю собранность человека.

Итак, приняв описанные выше исходные положения сидя или лежа после их проверки руководителем, надо закрыть глаза, сосредоточиться на формуле: «Я абсолютно спокоен» и настроиться на вызывание ощущения тяжести, не двигаясь и не разговаривая. Приходящие на первых порах мысли, воображения, воспоминания и т. п. не следует отгонять, так как это вызывает напряжение. Формулы упражнений нужно мысленно повторять многократно и монотонно. Все остальные ощущения необходимо игнорировать.

1. Формула «Правая (левая) рука тяжелая» повторяется 6 раз согласно новым рекомендациям.

2. Формулу «Я абсолютно спокоен» первоначально выполняли поочередно с командами на вызывание ощущения тяжести; сейчас к ней переходят только после 6-го повторения 1-й формулы. В норме скоро появляется отчетливое ощущение тяжести, чаще всего в локтевых суставах или предплечьях.

Примерно через 1 мин следует обратный эффект, т. е. все возвращается к исходному состоянию, которое необходимо вызывать аналогичным образом. Чтобы весь процесс протекал все более и более автоматически, обучению переключению организма должно занимать центральное место. Возврат к исходному состоянию (десуггестия) должен совершаться быстро и в определенной последовательности, после кратких команд.

1. Обе руки несколько раз энергично согнуть и выпрямить.

2. Сделать глубокий вдох и выдох.

3. Открыть глаза.

В качестве коротких команд служат: 1. «Руки тверже», 2. «Дышать глубоко», 3. «Глаза открыты».

В дальнейшем возврат к исходному состоянию можно осуществлять не путем энергичных движений рук, а посредством сжимания обеих кистей в кулаки, особенно в таких ситуациях, когда первый способ может вызвать у окружающих недоумение. 2-й и 3-й пункты остаются без изменений. Только в том случае, если точно, добросовестно и терпеливо осуществлять расслабление и возврат в исходное состояние, может развиться надежный навык. Аутогенная тренировка дает ощутимые результаты, если четко соблюдаются ее основные методические принципы.

Немаловажное значение имеют также продолжительность и время тренировок. В первые 8 дней следует делать только одно упражнение 2—3 раза в день в течение 1—2 мин. Позднее, когда упражнение освоено, можно при нормальном общем состоянии заниматься и дольше. Если вначале отдельное упражнение отрабатывается слишком долго, то возникает напряженное состояние. При этом ощущение тяжести в руках вместо того, чтобы увеличиваться, уменьшается.

Предварительное упражнение. Расслабьте руку и положите ее удобно на опорную поверхность — Вы чувствуете в ней тяжесть. Поднимите руку вверх — это ощущение исчезнет.

Через 4—6 дней занятий чувство тяжести в упражняемой руке станет более ощутимым и будет возникать быстрее. Наряду с этим оно будет появляться и в других конечностях, чаще всего во второй руке. Когда ощущение тяжести в обеих руках будет отчетливым, необходимо перейти к формуле «Обе руки тяжелые». Здесь следует обратить внимание на часто допускаемую ошибку [Lapgen D.]: упражняющиеся слишком долго концентрируют свое внимание на первой руке, хотя ощущение уже распространилось на другую руку или даже уже перешло на ноги. Вследствие этого тенденция к генерализации спонтанного распространения процесса расслабления замедляется, нарушается и иногда становится невозможной. Поэтому, если занимающийся сообщает, что ощущение уже переходит на другую руку, необходимо тотчас дать команду «Обе руки тяжелые». Некоторые руководители начинают занятия сразу с формулы «Обе руки тяжелые». Мы не поддерживаем такой тактики, поскольку изменение тонуса мускулатуры имеет рефлекторную природу и всегда наступает симметрично. Субъективная констатация уменьшения мышечного напряжения в упражняемой руке является феноменом сосредоточения внимания, на чем подробнее мы остановимся ниже.

В норме за 10—14 дней упражнения должны быть отработаны так, чтобы руки и чуть позже ноги моментально расслаблялись. В силу определенных обстоятельств время занятий может быть продлено. Однако стремиться следует к тому, чтобы упражнение длилось не более 2—3 мин, т. е. не становилось самоцелью.

Упражнение 2-е:

ощущение тепла (расширение сосудов)

Упражнения для мышц сами по себе не представляют собой чего-либо необычного, и дилетанты считают любое мышечное движение произвольным. Удивительным кажется то, что путем концентрации мысли можно упражнять систему кровеносных сосудов. Как известно, эмоции связаны с изменением просвета сосудов, например, покраснение, побледнение. Закаливание воздушными и водными процедурами также тренирует кровеносные сосуды. Таким образом, кровеносная система в какой-то степени подготовлена к упражнениям. Способность сосудов к тренировке в состоянии гипноза также известна. Аутогенная тренировка преследует в этом отношении 2 цели: овладение телом и углубление в себя благодаря расслаблению. Каждый здоровый человек может этому самостоятельно научиться.

Артерии, отходящие от сердца, капилляры в органах и вены, по которым кровь возвращается к сердцу, образуют, включая малый и печеночный круги кровообращения, так называемое периферическое сердце. Подкожные сосуды могут принимать до одной трети всей крови. Распределение крови в сосудах происходит за счет их сужения и расширения, что регулируется со стороны нервной системы и зависит от нагрузки, возбуждения и торможения. «Периферическое сердце», собственно сосудистая система — это мобильный аппарат с изменяемым давлением и переменной скоростью кровотока. Каждая реакция связана с переключением многих функций.

Если хорошо освоено вызывание ощущения тяжести в обеих руках и ногах, то следует перейти к обобщающим упражнениям.

1. Формулу «Руки и ноги тяжелые» сменить на упрощенную «Тяжело», которую повторить 6 раз.
2. Формулу «Я абсолютно спокоен» заменить на «Спокойно» (1 раз).
3. Формулу «Правая (левая) рука теплая» повторить 6 раз, затем 1 раз «Спокойно» и так до тех пор, пока не возникнет генерализованное ощущение тепла во всем теле, после чего можно также перейти к укороченной формуле «Тепло».

При успешном выполнении этих упражнений в большинстве случаев скоро в области локтевых суставов и предплечий появляется ощущение распространяющегося тепла. Если ощущение тяжести можно оценить с помощью электрических измерительных приборов (например, миография и другие методики), то ощущение теплоты сопровождается повышением температуры периферических поверхностей тела на 1°C.

Обратный эффект вызывать не требуется, так как кровеносные сосуды эластичны и исходное состояние возвращается произвольно.

Если каждое упражнение выполнять точно, то можно уже через 2 нед занятий заметить, как ощущение тепла, появившись сначала в предплечье, затем распространяется во все конечности. При этом ощущения тяжести и тепла все больше и больше переходят на туловище.

Упражнения на расширение кровеносных сосудов нельзя считать безобидными, так как изменение распределения крови может оказать сильное воздействие на организм. Поэтому упражнения на вызывание тепла следует проводить под медицинским контролем, так как врач может решить вопрос о противопоказаниях к таким занятиям.

В многочисленных исследованиях было установлено перераспределение крови во время аутогенной тренировки.

Перед каждым новым упражнением, как например, на расширение сосудов после упражнения на вызывание ощущения тяжести, необходимо концентрировать внимание на известном, а все новое присоединять постепенно, как это было сделано в начале отработки упражнений на вызывание ощущения тяжести.

Если научиться достигать полного генерализованного расслабления и расширения сосудов путем концентрации внимания на кратких формулах «Тяжело», «Спокойно», «Тепло», то возникает состояние, которое имеет особое название. Согласно последней договоренности между членами правления Немецкого общества медицинского гипноза и аутогенной тренировки, это состояние следует обозначать «Основная ступень аутогенной тренировки».

регуляция деятельности сердца

Сердце является чрезвычайно сильным, неустанно работающим мышечным насосом, функции которого в значительной мере регулируются нервной системой. Упражнения, вызывающие ощущение тепла, воздействуя на кровеносные сосуды, автоматически оказывают влияние на сердце. Некоторые люди чувствуют свое сердце во время напряжения, возбуждения, лихорадки и т. д. Однако есть и такие люди, которые должны еще «открыть» его для себя.

Влияние упражнений можно заметить по изменению пульса в любом участке тела и ориентироваться по этому показателю. В ходе занятий ощущение работы сердца возникает самостоятельно. Если этого не происходит, то рекомендуется лежа на спине положить правую кисть на область сердца, правый локтевой сустав должен быть на уровне грудной клетки. Левая рука лежит вдоль тела. После этого воспроизводятся упражнения «тяжело», «тепло», «спокойно», а мысли концентрируются на грудной клетке. Давление правой кисти выполняет роль указателя. После нескольких упражнений, наконец, появляется ощущение сердца. В дальнейшем после повторения всего процесса сосредоточения «Тяжело — тепло — спокойно» переходят к формуле: «Сердце бьется спокойно и сильно», легко возбудимые лица концентрируются на формулировке «Сердце бьется спокойно и ритмично» (6 раз), после чего следует однократная команда «Спокойно».

При овладении этим упражнением в дальнейшем можно отказаться от описанной выше позы и выполнять его в обычном положении, регулируя работу сердца без посторонней помощи. При этом не следует добиваться замедления работы сердца, так как подобный эффект чреват нежелательными последствиями. После продолжительных упражнений можно, если имеются медицинские показания, вмешаться и в изменения самого пульса.

Для выполнения указанных упражнений необходим особенно пристальный врачебный контроль!

Упражнение 4-е:

регуляция дыхания

Дыхание занимает промежуточное положение между произвольной и непроизвольной деятельностью. При аутогенной тренировке упражнения, направленные на расслабление мускулатуры и кровеносных сосудов, а также на регуляцию деятельности сердца, оказывают свое воздействие и на дыхание, т. е. имеет место эффект генерализации, аналогичный самостоятельному распространению ощущений тяжести и тепла с тренируемой руки на другие конечности. Однако каждое преднамеренное изменение дыхания рассматривается как нарушение, потому что любое усилие означает напряжение. Упражнение на дыхание следует начинать только после того, как тщательно отработаны предыдущие. Лишь затем можно перейти к следующей формуле «Дыхание спокойное».

Многие занимающиеся стремятся делать дыхательные упражнения произвольно, по типу ранее усвоенной дыхательной гимнастики. В аутотренинге это недопустимо. Регуляция дыхания должна осуществляться в результате комплекса указанных выше упражнений. Для этого рекомендуется формула: «Мне дышится легко».

Если эффект достигается, то наступает такое же состояние, как при плавании в легких волнах в расслабленном положении на спине*.

Упражнение 5-е:

регуляция деятельности органов брюшной полости

Так же, как конечности и органы грудной клетки (органы дыхания, сердце), следует расслаблять органы брюшной полости. Для этого упражняющийся концентрирует

* Здесь следует еще раз напомнить, что очень большую часть многочисленных методик самоуглубления, принятых в Азии, составляют упражнения на регуляцию дыхания. На этом основании надо подумать о том, не следует ли в будущем отдать им предпочтение перед упражнениями на регуляцию деятельности сердца, что уже делают многие руководители групп аутотренинга. В общем и целом можно сказать: чем моложе занимающийся, тем больше опасность развития осложнений при выполнении упражнений на регуляцию деятельности сердца, в то время как из-за дыхательных упражнений подобных ситуаций не возникает (Langen D.).

свое внимание на самом большом нервном сплетении брюшной полости, а именно на чревном (солнечном) сплетении. Оно располагается на задней стенке живота, примерно на середине расстояния между пупком и нижним краем грудины. К этому этапу можно приступать, отработав упражнения 1—4: «Тяжело, тепло, спокойно, тепло растекается по солнечному сплетению». Последнюю установку надо повторить несколько раз.

Это упражнение необходимо выполнять в течение 10—14 дней. Часто помогает представление, что воздух при выдохе растекается по брюшной полости.

У п р а ж н е н и е 6-е д л я г о л о в ы

Комплекс ощущений в успокаивающей ванне (Kaepelin) может служить в качестве модели состояния при аутотренинге. Успокаивающий эффект усиливается, если положить на лоб прохладный (не холодный) компресс. У человека должны быть «горячее сердце» и «холодная голова». При волнении кровь приливает к голове. Поэтому упражнения для головы занимают в аутогенной тренировке особое место. Занимающийся тщательно выполняет упражнения 1—5 и концентрируется в течение нескольких секунд до появления первых местных ощущений, после чего 3—6 раз повторяет установку: «Лоб приятно прохладный».

Сосредоточенность на упражнении «Тепло» и связанные с этим ощущения вызывают расширение сосудов, что в определенной степени проявляется в повышении кожной температуры. Иначе обстоит с ощущением прохлады в области лба. Проведенные нами до сих пор измерения (они еще не закончены и поэтому не могут быть точно оценены с научной точки зрения) позволяют говорить о том, что этот эффект в большей степени относится к разряду психологических феноменов, чем к физиологическим явлениям. Во время сосредоточенности на формуле «Лоб приятно прохладный» внимание направлено именно на лоб; при этом замечается легкое движение воздуха, которое субъективно дает ощущение прохлады. Только через несколько месяцев занятий после достижения «Основной ступени аутогенной тренировки» некоторые действительно могут добиться незначительно выраженной вазоконстрикции в этой зоне. Но для обоснования данного феномена необходимы дальнейшие исследования.

Осторожность при выполнении этого упражнения должны соблюдать пациенты, страдающие головной болью. В таких случаях рекомендуется облегченная форма концентрации внимания, например с формулой «Лоб приятно и слегка прохладный».

На описанных 6 упражнениях и построена основа аутогенной тренировки.

На их усвоение обычно уходят 2,5—3 мес занятий. Выполнять упражнения следует ежедневно 2—3 раза. В последующие 4—6 мес результаты становятся все выраженнее и наступают все быстрее.

В конце общего комплекса необходимо вызывать обратный эффект (см. Упражнение 1-е). Таким образом, учатся глубоко расслабляться во всех системах, а при возврате к исходному состоянию активно собираться и напрягаться. Занимающиеся приобретают способность самопроизвольно переключаться с состояния расслабления на состояние напряжения и собранности.

Если благодаря комплексу упражнений достигается почти молниеносное переключение, то практически достаточно частичного расслабления, особенно в затылочно-лопаточной области. Если упражняющемуся удастся вызвать в ней ощущение тяжести даже стоя, то оно повлечет общее расслабление с тем преимуществом, что отпадет необходимость в особом положении тела.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ АУТОТРЕНИНГА

Во время занятий аутогенной тренировкой никогда не следует резко форсировать выполнение упражнения или задерживаться на каком-либо этапе. Каждое упражнение необходимо глубоко почувствовать и усвоить.

Все формулы (например, «Рука тяжелая») нужно наглядно представлять как светящиеся буквы в темноте при закрытых глазах, как мелодию, звуковую фразу, картину и т. д. При этом можно вспоминать соответствующие ощущения, пережитые раньше. Не следует судорожно повторять формулы, заставляя себя думать только о них. Это может вызвать напряженное состояние, которое, в свою очередь, обуславливает различные нарушения, например головную боль, препятствующие процессу аутогенной тренировки. К мыслям, не относящимся к упражнению, следует относиться спокойно: они исчезают сами. Этому способствуют воображаемые картины, соответствующие формулам, возникающие без внутреннего напряжения зрения или слуха. Так постепенно развивается способность к расслаблению всего организма, которое происходит естественным путем.

По мере повторения все 6 отдельных упражнений все больше сливаются в единый комплекс. Когда в дальнейшем занимающийся собирается приступить к упражнению, общее переключение часто происходит немедленно. Через 5—6 мес формулы укорачиваются, выражая общие ощущения: «Тяжело — тепло — сердце спокойно — дыхание — чревое сплетение теплое — лоб прохладный — спокойно».

Как и после любых упражнений, после аутогенной тренировки в течение какого-то времени происходит ослабление эффекта. Если это выражено значительно, то после некоторого перерыва в течение нескольких дней рекомендуется еще раз начать с 1-го упражнения, что, как правило, через определенное время дает результаты.

При возникновении расстройств или изменений следует обратиться к врачу, особенно при появлении беспокойства или нарушений функций органов во время занятий.

Если упражняющийся заснет после вечерних занятий, то, как и при гипнозе с нормальным пробуждением, переключение прекращается и дополнительного возврата к исходному состоянию не требуется. После вечерних занятий вообще не следует возвращать исходное состояние, так как расслабление должно перейти в сон.

Если упражнение освоено, то в состоянии углубления в себя можно вызвать напряжение мышц чрезвычайной силы, которое иногда остается незамеченным. Такие эффекты давно известны как мышечное оцепенение (катаlepsia). Подобные упражнения можно проводить только под контролем со стороны опытного медицинского руководителя, иначе могут начаться длительные судороги.

Легко осваиваются упражнения на уменьшение боли. Если обучающиеся сконцентрируют внимание на определенном участке кожи, например, на тыльной поверхности кисти, как в 6-м упражнении, и сосредоточатся на формуле «Не больно», то опытный руководитель у 50% из них может продемонстрировать отсутствие болевых ощущений даже при уколе иглой. Иногда боль появляется позднее, после возврата к исходному состоянию. Равным образом покраснение кожи в месте укола часто бывает менее выраженным. При возврате к исходному состоянию упражняющийся должен сначала снова вызвать нормальные ощущения в этом участке кожи (прохладу сменяет тепло). Как правило, после уменьшения боли она вообще не появляется. Гипалгия состоит не столько в подавлении боли, сколько в умении взять себя в руки. Это качество очень важно во многих ситуациях, например, при посещении зубного врача. Но в обычные дни аутогенная тренировка очень полезна. Ее можно осуществлять в различных целях.

1. Расслабление как отдых. Напряжение расходует силы, расслабление экономит их. Во время отдыха происходит не только экономия, но и восстановление сил. Поэтому основное значение аутогенной тренировки в том, что углубление в себя на 5—10 мин оказывает освежающее действие и повышает жизненный тонус. Это убедительно доказал Lindemann: с помощью аутогенного отдыха, заменяющего сон, он смог один за 72 сут пересечь Атлантику на складной байдарке серийного производства. Благодаря аутогенной тренировке можно быстро заснуть и проснуться в нужное время.

2. Расслабление как средство успокоения. Спокойный образ жизни сохраняет силы для важных дел. Кто терпеливо тренируется, тот обязательно становится спокойным и хладнокровным. «Я больше не раздражаюсь» — утверждают многие упражняющиеся уже через некоторое время после начала занятий аутотренингом. При этом речь идет не о притуплении чувств. Исчезает лишь аффектация, подлинные же чувства не только остаются, но и становятся более глубокими. Таким образом, аутогенная тренировка способствует дальнейшему развитию личности.

3. Расслабление как средство повышения жизненного тонуса. Собранность способствует повышению работоспособности. Ощущения, эмоции, способность к самоанализу, память становятся более управляемыми. Для сравнения можно попытаться вспомнить какое-либо стихотворение из школьной программы. Углубление в себя часто дает поразительные результаты.

4. Расслабление как средство самоконтроля. Самообладание, которое требуется ежедневно, достигается значительно легче благодаря усвоению основ аутогенной тренировки, так как человек становится более спокойным и хладнокровным. Кроме того, он в состоянии сам регулировать кровообращение, частоту сердечных сокращений и другие функции организма, которые принято считать произвольными. То, что это удается, опровергает общее заблуждение. Необходимо только учиться открывать для себя новые ощущения в связи с деятельностью мышц внутренних органов.

Однако управление произвольными функциями человеческого организма является лишь средством достижения цели аутогенной тренировки. При лечении болезней под специальным врачебным наблюдением и руководством можно ставить важные задачи. Небольшие недуги, например, склонность ступней к замерзанию, хорошо доступны для аутогенной тренировки, обеспечивающей длительный положительный эффект.

Занимающийся может активно влиять на свое отношение к жизни и к самому себе, добиваясь того, чтобы желаемое становилось действительным. Так, наряду с формулой «Руки теплые» он может утверждать «Бережливость — это радость», «Порядок — это свобода», «Письмо будет написано» и т. д. Эти формулы в состоянии самоуглубления действуют, как постгипнотические внушения,

особенно если их повторять спокойно и регулярно в течение многих вечеров перед сном без возврата в исходное состояние. Здесь прекрасное поле деятельности для самовоспитания: от искоренения маленьких неприятных привычек до работы над характером («Мужество — это победа»). Этот этап является переходным к «высшей ступени аутогенной тренировки».

Методика аутогенной тренировки не зависит от мировоззрения. Жизнь многогранна. Аутотренинг ценен тем, что он помогает организму адаптироваться к напряженному ритму современной жизни.

ПОСЛЕСЛОВИЕ К 18-МУ ИЗДАНИЮ

Переработка 18-го издания «Практического руководства по аутогенной тренировке» проф. Шульца (1884—1970) была для меня честью, обязанностью и долгом. Последние десять изданий (изд. 6-е 1952 г. — изд. 16-е 1973 г.) отличались постоянством представлений и взглядов на эту проблему. Незначительное, но для меня достаточно существенное изменение появилось лишь после 11-го издания (1961). Для того чтобы все было ясно в дальнейшем, такое постоянство воззрений необходимо пояснить.

Не испытывает ли современный человек, привыкший к быстрому темпу жизни, чувство восхищения перед продолжающимся постоянством? Не настоящая ли удача пронести сущность учения от того момента, когда оно было разработано его основоположником, через десятилетия без существенных поправок и изменений?

Что же изменилось в настоящем издании по сравнению с предшествующим? Практически ничего, исключая несколько небольших стилистических правок и незначительные дополнения, неизбежные при переработке текста другого автора. Мне очень хотелось не изменять ясный, простой и четкий текст в настоящем издании.

В качестве маленькой личной благодарности родоначальнику аутогенной тренировки (тем более что в свое время в тесном контакте с проф. Шульцем мною была написана одна небольшая работа*) хочу дать читателю представление о первых шагах становления этого метода и его развития.**Прежде всего небольшой экскурс в историю дает интересующимся ощущение постоянной необходимости аутогенной тренировки.

* Langen D. (Hrsh.). Der Weg des autogenen Training. — Wiss. Buchges, Darmstadt, 1968.

** 1920 г.: Über Schichtenbildung im hypnotischen Selbstbeobachten. Monatsschrift für Psychiatrie, 49, S. 137—143.

1924 г.: Taschenbuch der psychotherapeutischen Technik. Fischer's medizin. Buchhandlung H. Kronfeld. Berlin W., 62.

В этих работах упоминается одна мысль, которую родоначальник аутотренинга считал очень важной: «...испытать чувство победы над собственным воображением.» Или: «Целью методики мы считаем лишь достижение состояния, которое может противодействовать болезненным ощущениям, и подчеркиваем, что приобретение такого душевного состояния, как и всякая другая внутренняя работа, требует постоянных тренировок. Только при систематических тренировках возможно утвердить данную систему занятий и овладеть ею. В этом смысле для лечения подходят люди, нуждающиеся в регулировке тех механизмов, которые используются в повседневной жизни. Этим пациентам мы отводим удобное, комфортабельное место, они закрывают глаза и расслабляются. В таком пассивном положении человек сам концентрируется на воображении: «Мои руки тяжелые».

В книге имеется указание, что расслабления мы достигаем во время сеанса, когда выполняем упражнение по концентрации воображения следующим способом: «Руки теплые», причем отчетливо формируется ощущение тепла и наблюдается опускание плеч.

1926 г.: Über selbsttätige (autogene) Umstellungen der Wärmestrahlung der menschlichen Haut im autosuggestiven Training. — Dtsch. Med. Wschr., 52, S. 571—572.

1927 г.: Über rationalisiertes autosuggestives Training (autogene Organübungen). — Bericht über den 2. allgemeinen ärztlichen Kongress der Psychotherapie in Bad Nauheim 27—30.04.1927. Hirzel, Leipzig, S. 289—296.

1928 г.: Über autogenes Training. — Dtsch. Med. Wschr., 54, S. 1200—1201.

1929 г.: Gehobene Aufgabenstufen im autogenen Training. — In: Bericht über den 4. allgemeinen ärztlichen Kongress für Psychotherapie in Bad Nauheim. 11—14.04.1929. Hirzel, Leipzig, S. 106—113.

1929 г.: Autogenes Training. — Die Medizinische Welt, S. 1686—1688.

1932 г.: Das autogene Training; konzentrierte Selbstentspannung; Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung (I. Auflage 1932 bis 14. Auflage 1974). Thieme, Leipzig, später Stuttgart.

1935 г.: Übungsheft für das autogene Training (I. Auflage).

С 1932 г. методика аутотренинга пользуется все большей популярностью, и сегодня она во многих странах мира является наиболее распространенным средством самопомощи, занимая центральное место в профилактической медицине. Этому призвано служить и данное практическое руководство в своем незначительно измененном виде.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к русскому изданию	5
Предисловие к 18-му изданию	7
Введение	9
Упражнения	14
Упражнение 1-е: вызывание тяжести (мышечное расслабление)	16
Упражнение 2-е: ощущение тепла (расширение сосудов)	19
Упражнение 3-е: регуляция деятельности сердца	21
Упражнение 4-е: регуляция дыхания	22
Упражнение 5-е: регуляция деятельности органов брюшной по- лости	22
Упражнение 6-е для головы	23
Рекомендации по проведению аутотренинга	25
Послесловие к 18-му изданию	29

И. Г. Шульц

· АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

Зав. редакцией **В. С. Залеский**

Редактор издательства **Т. С. Копылова**

Художественный редактор **О. С. Шанецкий**

Обложка художника **В. В. Ерилова**

Технический редактор **Н. И. Людковская**

Корректор **Л. А. Бородкина**

ИБ № 3941

Сдано в набор 5.06.84. Подписано к печати 31.07.84.

Формат бумаги 84×108¹/₃₂. Бумага кн. журн.

Гарнитура лит. Печать высокая. Усл. печ. л. 1,68.

Усл. кр.-отт. 1,98. Уч.-изд. л. 1,55. Тираж 30 000 экз.

Заказ № 3681. Цена 10 коп.

Ордена Трудового Красного Знамени
издательство «Медицина»

103062, Москва, Петроверигский пер., 6/8
г. Калинин. Областная типография.

Юк.

И. Г. Шульц
**АУТОГЕННАЯ
ТРЕНИРОВКА**



МЕДИЦИНА