A scenic landscape featuring rolling mountains and a pagoda-like structure in the distance, all bathed in the warm, golden light of a sunset. The sky transitions from a pale yellow at the top to a deep orange and red near the horizon. The foreground shows dark silhouettes of trees and foliage.

*Аутогенная тренировка
с элементами телесно-
ориентированной арт-терапии*

***Мария Мацера-Хайкин**, дипл. социолог, психолог-консультант,
арт-терапевт, сертифицированный специалист по управлению
стрессом*

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Темы дня:

1. Знакомство, ожидания участников от курса
2. О курсе
3. Зачем нужно обучаться техникам расслабления
4. Аутогенная тренировка
5. Телесно-ориентированная арт-терапия
6. Упражнение АТ. 1- ая формула - формула тяжести
7. Создание рисунка
8. Обсуждение

1.ЗНАКОМСТВО

- 1.Представьтесь, пожалуйста.
- 2.Каковы Ваши ожидания от тренинга?

2.0 КУРСЕ

Цель курса: практическое овладение техниками релаксации

Продолжительность занятий: 8 недель

Занятия будут проходить 1 раз в неделю по 90 минут

Просьба подготовить материал для рисования.

3. ЗАЧЕМ НУЖНО ОБУЧАТЬСЯ ТЕХНИКАМ РАССЛАБЛЕНИЯ

Для вашего телесного и душевного здоровья очень важно найти естественное равновесие между напряжением и расслаблением.



В природе мы наблюдаем эту полярность везде.

Лето и зима,

день и ночь,

бодрствование и сон –

это лишь некоторые примеры таких пар, в которых одна часть предполагает существование другой, иначе их не было бы.

И точно так же соответствуют друг другу напряжение и релаксация – **одно невозможно без другого.**



Если Вы живете в состоянии сплошного стресса, Ваше тело в один прекрасный момент откажется в этом участвовать: последуют сердечные приступы и инфаркты.

Однако Вы не можете постоянно пребывать и в расслабленном состоянии, Ваш организм потеряет свой жизненный тонус и жизненную энергию.

Итак, лучшим выбором является **золотая середина.**



Что такое релаксация?

Релаксация – это методика, которая применяется для расслабления организма и общего благоприятного воздействия на него.

Расслабляясь, вы повышаете способность вашего тела к исцелению.



Благодаря расслаблению:

- восстанавливаются силы
- улучшается настроение
- развивается интуиция (поскольку свободный от переживаний мозг способен прислушиваться к сигналам внутреннего голоса)
- снижается психическое и физическое напряжение
- улучшается общее физическое состояние
- повышается работоспособность
- укрепляется иммунитет
- облегчается боль
- накопившееся напряжение и стрессы не выливаются в болезни



Одним из методов релаксации является
аутогенная тренировка .



4. АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

Слово «аутогенная» происходит от двух латинских слов: autos — сам и genos — происхождение. *Это значит, что вы выполняете это действие сами для себя.*

Этот метод был разработан ещё в 30-е годы XX века немецким психиатром **Иоганном Шульцем**.

На основе наблюдений невролога Оскара Фогта Шульц обнаружил, что люди, которые подвергались воздействию гипноза, реже страдали от различных психосоматических расстройств и в меньшей степени были подвержены утомляемости. Он установил, что во время гипноза его пациенты испытывали два основных ощущения: **тепло** и **тяжесть в теле**.

Тепло — как следствие расширения кровеносных сосудов, а чувство тяжести — как результат расслабления мышц.

Сделанные открытия вдохновили Шульца на разработку методики, которая позволила бы человеку *самостоятельно*, без помощи врача вызывать у себя подобные ощущения.

Методика аутогенной тренировки (аутотренинга, АТ) основана на применении

- мышечной релаксации
- самовнушению (самогипнозе) и
- самовоспитанию.

Самогипноз — способность, которая есть у каждого человека. Независимо от того, задумывались ли вы об этом или нет, вы можете гипнотизировать себя и делаете это довольно часто в своей обычной жизни.



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ

- Замедляется сердцебиение
- Уменьшается артериальное давление
- Расширятся кровеносные сосуды
- Нормализуется ритм дыхания
- Снижается мышечное напряжение
- Снижается содержание холестерина в крови

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- стресс
- тревожность
- депрессивные расстройства
- хронические боли
- нарушение сна
- высокое артериальное давление, вызванное именно стрессом, а не серьёзными физиологическими или соматическими нарушениями
- синдром раздражённого кишечника («медвежья болезнь»)
- синдром хронической усталости

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- психотические и диссоциативные расстройства
- с осторожностью — пациентам с сахарным диабетом (во время аутогенной тренировки снижается уровень глюкозы в крови) и пожилым людям с серьёзными сердечными патологиями.

Классическая методика аутогенной тренировки делится на две ступени:

- I. Первая посвящена расслаблению и работе с телом
- II. Вторая — визуализации

При этом важно сохранять последовательность прохождения ступеней: сначала первая и лишь затем вторая.

Сразу переходить на вторую ступень нежелательно.

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ

Первая ступень состоит из **шести упражнений**, которые призваны научить человека направлять внимание на различные участки тела и внушать себе определённые ощущения.

1. Упражнение **«тяжесть»** — на расслабление мышечного тонуса.
2. Упражнение **«тепло»** — на расширение сосудов кожного покрова.
3. Упражнение **«пульс»** — нормализуется сердцебиение.
4. Упражнение **«дыхание»** — вырабатывает спонтанное и равномерное дыхание.
5. Упражнение **«солнечное сплетение»** — нормализуется кровоснабжение внутренних органов.
6. Упражнение **«прохладный лоб»** — головная боль ослабляется и/или прекращается.

УПРАЖНЕНИЕ № 1: КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ОЩУЩЕНИИ ТЯЖЕСТИ В РУКАХ И НОГАХ

«Моя правая рука тяжелеет. Моя левая рука тяжелеет. Мои руки стали тяжёлыми.

Моя правая нога тяжелеет. Моя левая нога тяжелеет. Мои ноги стали тяжёлыми.

Мои руки и ноги стали тяжёлыми.

Я совершенно спокоен».

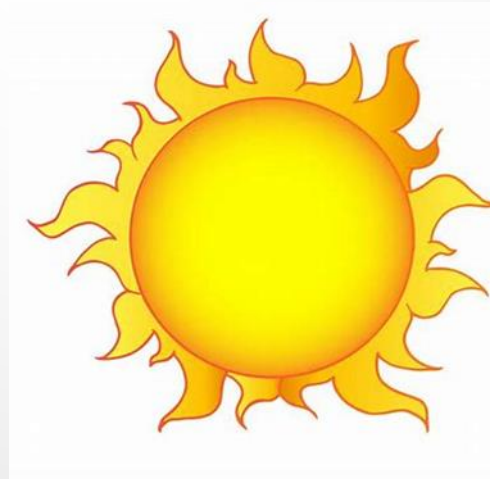


УПРАЖНЕНИЕ № 2: КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ОЩУЩЕНИИ ТЕПЛА В РУКАХ И НОГАХ

«По моей правой руке разливается тепло. По моей левой руке разливается тепло. По моим рукам разливается тепло.

По моей правой ноге разливается тепло. По моей левой ноге разливается тепло. По моим ногам разливается тепло. По моим рукам и ногам разливается тепло.

Я совершенно спокоен».



УПРАЖНЕНИЕ № 3: КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ОЩУЩЕНИЯХ В ОБЛАСТИ СЕРДЦА

«Моё сердце бьётся ровно и спокойно.
Я совершенно спокоен».



УПРАЖНЕНИЕ № 4: КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ДЫХАНИИ

«Я дышу абсолютно легко. Моё дыхание ровное и спокойное.

Я совершенно спокоен».



УПРАЖНЕНИЕ № 5: КОНЦЕНТРАЦИЯ НА
ОЩУЩЕНИИ ТЕПЛА В ОБЛАСТИ
СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

«По моему животу разливается тепло.

Я совершенно спокоен».



УПРАЖНЕНИЕ № 6: КОНЦЕНТРАЦИЯ НА
ОЩУЩЕНИИ ПРОХЛАДЫ В ОБЛАСТИ ЛБА.

«Мой лоб прохладен.

Я совершенно спокоен».



ВЫХОД ИЗ АУТОГЕННОГО СОСТОЯНИЯ

Чтобы выйти из аутогенного состояния, нужно

1. прислушаться к внешним звукам
2. пошевелить пальцами
3. сделать вдох и открыть глаза

— именно в такой последовательности.

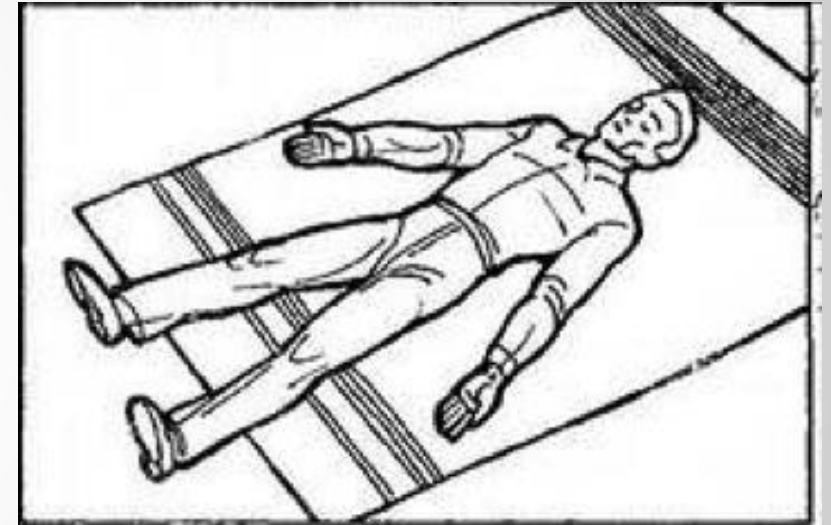
ЧТО НУЖНО ДЛЯ УСПЕШНОЙ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ

- высокая мотивация и готовность к деятельности
- рациональный уровень самоконтроля и саморегуляции
- поддержание определенного положения тела, способствующего получению пользы
- сведение к минимуму воздействия внешних стимулов и концентрация сознания на внутренних ощущениях
- применение образных представлений
- концентрация внимания на телесных ощущениях

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Существует три основных положения тела для аутогенной тренировки: одно положение лежа и два — сидя.

Положение лежа: вы лежите на спине, ступни ног слегка разведены, носки направлены в разные стороны. Под ту часть тела, которая испытывает неудобство, подложите подушку. Остерегайтесь неровного положения тела (например, если вы положили подушку под голову, следите, чтобы подбородок не был прижат к груди). Руки лежат вдоль тела, но не касаются его; локти слегка согнуты, а ладони — «смотрят» вверх.



ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

В положении сидя есть два варианта.

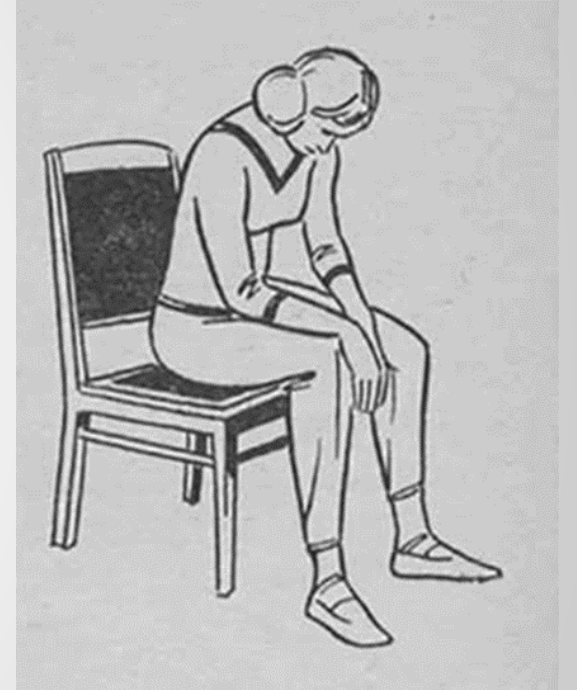
Первый вариант — сядьте ровно на стул или кресло с прямой спинкой, которая будет поддерживать вашу голову, сохраняйте позвоночник прямым. Ягодицы должны быть перпендикулярны спинке кресла, а сиденье — достаточно длинным, чтобы поддерживать ваши бедра. Ваши руки, кисти и пальцы могут лежать на подлокотниках кресла или на коленях.



ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Второй вариант позиции сидя:

возьмите табуретку или стул с низкой спинкой, чтобы в процессе сидения не было опоры для спины. Сядьте на край сиденья, обопритесь руками о бедра, кисти и пальцы рук должны оставаться свободными. Голова также висит свободно, подбородок находится около груди. Ноги на ширине плеч, кончики пальцев ног слегка видны из-за коленей.



Независимо от выбранной вами позиции, убедитесь в том, что ваше тело расслаблено, напряжение мышц минимально.

Т.о. аутогенные тренировки представляют собой **комплекс формул для самовнушения**, которые необходимо повторять при выполнении того или иного упражнения. При выполнении упражнений необходимо *концентрировать внимание на определённых областях тела.*

Телесная чувствительность в процессе выполнения упражнений может быть различной. Некоторые участки тела могут не чувствоваться вовсе. Это случается в тех случаях, когда человек не привык прислушиваться и понимать «язык» собственного тела. Телесную осознанность можно развить с помощью **телесно-ориентированной арттерапии**. С ее помощью человек учится прислушиваться и лучше понимать «язык» собственного тела. Телесная осознанность в свою очередь помогает ярче представлять себе формулы аутогенной тренировки и лучше освоить данную технику.

5. ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ АРТ-ТЕРАПИЯ

Телесно-ориентированная арт-терапия является синтезом **телесно-ориентированных** и **арт методов** в психотерапии.



ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ

Телесно-ориентированная терапия основана на взаимосвязи между физическим и психическим здоровьем человека.

Так, психологически закрепощенный, замкнутый человек, будет закрепощен и в физическом плане.

Именно поэтому, воздействуя на телесную оболочку человека можно устранить или минимизировать его психологические расстройства.

Чувства и страхи, которые человек игнорирует, выливается в проблемы со здоровьем и если продолжать не обращать на них внимания – таких проблем будет прибавляться все больше.

Каждая часть тела отвечает за определенные страхи и чувства человека и в зависимости от того, в каком месте возникают неприятные ощущения, можно, например определить, чего боится человек.



Наше Сознание не хочет признавать некоторые чувства, поэтому они разбредаются по телу и оседают в определенных местах. Этот механизм в психологии окрестили "вытеснение". В Бессознательном происходит вытеснение болезненных переживаний, мыслей и воспоминаний, в том числе и страхов человека.

Чтобы напомнить о себе, они трансформируются в болезни, таким образом, скрытые чувства пытаются обратить на себя внимание.

АРТ-ТЕРАПИЯ

- это «лечение творчеством».

Внутреннее "Я" человека отражается в зрительных образах всякий раз, когда он рисует, пишет картину или лепит скульптуру.



Арт-терапия это

- способ самовыражения, выражения своих переживаний, проблем, чувств и эмоций и их преобразование
- способ познания себя, своих истинных желаний и потребностей
- позволяет получить доступ к своим скрытым ресурсам
- учит анализировать и управлять чувствами
- помогает обрести внутреннюю гармонию
- помогает сохранить психологическое здоровье

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

- **Не оценивать свой продукт**, не судить себя (освободиться от внутреннего критика)
- Не стремиться «сделать правильно или хорошо»
- Не ждать одобрения других (одна из самых прочных преград творческой способности)
- Прислушиваться к себе
- Позволить себе свободно выражать свои чувства (не блокировать их)
- Делать акцент **на процессе**, а не на результате

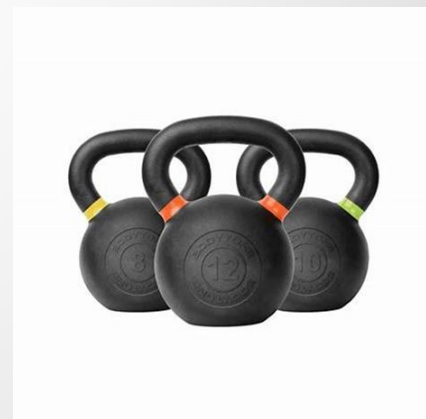
6. УПРАЖНЕНИЕ АТ.
1- АЯ ФОРМУЛА - ФОРМУЛА ТЯЖЕСТИ

«Моя правая рука тяжелеет. Моя левая рука тяжелеет.
Мои руки стали тяжёлыми.

Моя правая нога тяжелеет. Моя левая нога тяжелеет.
Мои ноги стали тяжёлыми.

Мои руки и ноги стали тяжёлыми.

Я совершенно спокоен».



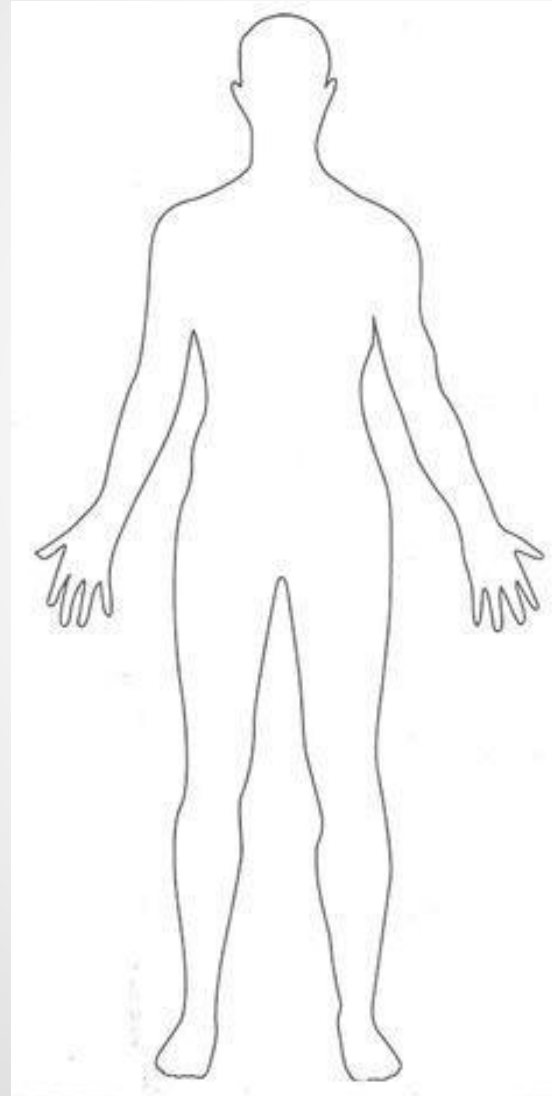
Формула «тяжёлой руки» мысленно проговаривается *во время выдоха*.

Можно представить себе, что на руке действительно лежит что-то тяжёлое или она наливается какой-нибудь тяжёлой жидкостью. Расслабление мышц этой руки будет ощущаться как настоящая тяжесть. Для контролирования ощущений можно несколько раз немного приподнять руку, чтобы убедиться в появлении «тяжести».

В дальнейшем ощущение тяжести вызывается в другой руке, в обеих руках, в ногах, в руках и ногах и, наконец, во всём теле.

Цель упражнения – сформировать способность легко и быстро вызывать ощущение тяжести во всём теле.

Перед тем, как мы перейдем к упражнению, возьмем лист бумаги и нарисуем контур своего тела.



УПРАЖНЕНИЕ АТ

Аутогенная тренировка

1. Формула тяжести

Мария Мацера-Хайкин,
*социолог, арт-терапевт,
психолог-консультант,
сертифицированный
специалист по управлению
стрессом*



Для достижения мастерства требуется несколько месяцев регулярной практики.

Регулярно — это от десяти до сорока минут от одного до шести раз в день.

Тем не менее не стоит суетиться при освоении аутогенной тренировки, так как чрезмерно усердные попытки могут только навредить.

Работайте в своем естественном ритме...

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- Упражнение на ощущение тяжести
- Протокол упражнений

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

