A scenic landscape featuring rolling mountains and a pagoda-like structure in the distance, 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 ТРЕТИЙ

## Темы дня:

1. Практика „След“
2. «Маска релаксации»
3. Наиболее распространенная ошибка в начале обучения АТ
4. Что такое визуализация, как она работает
5. Упражнение на визуализацию тепла
6. Обсуждение

# 1. ПРАКТИКА “СЛЕД”



## 2.«МАСКА РЕЛАКСАЦИИ»

«Маска релаксации» — выражение лица, при котором максимально расслаблены мимические, жевательные мышцы и язык.



Каждая напряженная мышца оказывает стимулирующее воздействие на головной мозг, а это мешает возникновению аутогенного состояния.

Есть группы мышц — мимические жевательные, языка и кистей рук — которые оказывают большее влияние на состояние мозга, чем другие мышцы; поэтому их расслаблению уделяется большее внимание.

Мышцы кистей рук довольно легко удастся расслабить, а для остальных групп мышц существуют специальные упражнения, связанные с тем, что в повседневной жизни мы не сталкиваемся с работой над этими мышцами; кроме того, правила приличия не позволяют держать рот открытым и расслаблять мимические мышцы.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ «МАСКА РЕЛАКСАЦИИ»:

1. Для расслабления жевательных мышц при вертикальном положении головы беззвучно произнесите звук «Ы», дайте челюсти отвиснуть. Посидите так несколько минут, понаблюдайте, как с расслаблением жевательных мышц по всему телу проходит волна расслабления, как расслабляются мышцы лица, тяжелеют веки, останавливается взгляд, становится нерезким окружающее за счет расслабления мышц, фокусирующих хрусталик. На первых порах понаблюдайте за своим лицом в зеркало. Упражнение закончите выходом из аутогенного состояния, так как даже на первых порах при хорошем расслаблении мимических и жевательных мышц возникает аутогенное состояние той или иной степени глубины.

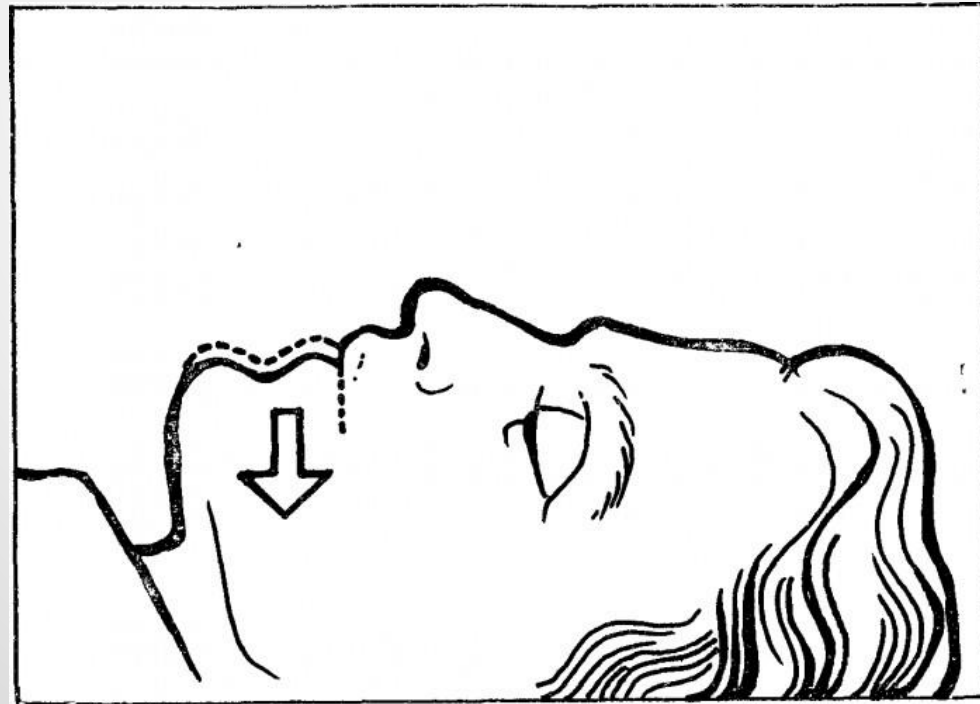
2. При вертикальном положении головы расслабьте жевательные мышцы беззвучным «Ы». Затем для расслабления языка беззвучно произнесите слог «Тэ», при этом расслабленный язык мягко упрется в заднюю поверхность нижних зубов.

Понаблюдайте за своим состоянием. Позвольте отяжелевшим векам опуститься. Упражнение закончите выходом. Если нет возможности позаниматься 5—10 минут, выполняйте задание более короткое время, хотя бы даже несколько секунд.



«Маску релаксации» можно применять, как во время аутогенной тренировки, так и изолированно в случаях, когда нет возможности заниматься аутогенной тренировкой.

Попробуйте, и вы почувствуете, как в результате уменьшается физическое и психическое напряжение, проходит головная боль.



### 3. НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ОШИБКА В НАЧАЛЕ ОБУЧЕНИЯ АТ

Наиболее распространенная ошибка в начале обучения АТ — неумение видеть зачатки нужного состояния и, вследствие этого — стремление внушить себе «нужное» состояние. Такая внутренняя активность разгоняет даже зачатки аутогенного состояния, которое возникает при выполнении условий АТ. Дальнейшие попытки внушить то, чего нет, усиливают внутреннюю борьбу, превращают такое «расслабление» в муку.

## 4. ЧТО ТАКОЕ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ, КАК ОНА РАБОТАЕТ

Визуализацией называется **мысленное изображение и переживание представляемых событий**. Сутью данной психотехники является не только представление желаемого, но и проживание в желаемой ситуации.

Визуализация настолько эффективна вследствие того, что разум не способен отличить реальные события от представляемых. Когда индивид воображает себе что-либо, его разум думает, что это на самом деле происходит. Важно воспринимать все собственными глазами. То есть не быть наблюдателем, а самому проживать.



Визуализация должна нести исключительно **позитивную направленность**.

Практиковать данную психотехнику рекомендуется в тихой комфортной обстановке, удобном положении и расслабленном состоянии. Мысленный образ, закладываемый в подсознание индивидом, должен обладать четкостью и яркостью.



Длительность визуализации не имеет значения. Здесь основным критерием эффективности будет являться **удовольствие практикующего**. То есть, визуализировать необходимо пока вы от этого получаете удовольствие и положительные эмоции.

Эффект самовнушения при помощи визуализации зависит от регулярности.

# УПРАЖНЕНИЕ НА ВИЗУАЛИЗАЦИЮ ТЕПЛА



Вы на пляже. Ветер обдувает ваши волосы... Вы слышите шелест волны, накатывающейся на берег, вдыхаете соленый воздух. Вы находите тихое местечко на пляже, подальше от людей, и расстилаете покрывало. Вы позволяете своим мышцам расслабиться, лежа на покрывале и нанося солнцезащитный крем. Ваши ноги свободно лежат на песке.

Вы расслабились. Теперь вы чувствуете запах соли в воздухе. Вокруг лишь солнце и море. Яркий желтый свет солнца и песка контрастирует с живой синевой моря, но это лишь естественное сочетание живых красок. Вы закрываете глаза и пропускаете через себя все эти ощущения.

Кажется, что солнечный свет движется по вашему телу. Сначала ваши руки согреваются под лучами солнца. Вы чувствуете, как тепло проходит по ним, это помогает вам расслабиться. Затем солнце начинает ласкать ваши ноги, они тоже становятся теплыми. Затем солнце согревает область солнечного сплетения. Но солнце не останавливается. Оно движется к вашему животу, заставляя его расслабиться. Теперь все ваше тело согрето и расслаблено. Ваши мышцы расслаблены, и вам кажется, будто вы утопаете в песке. Ваше тело согрето, вы чувствуете его тяжесть. Солнечное тепло покалывает ваше тело.



Расслабившись, вы прислушиваетесь к крику чаек. Они парят над океаном. Они свободны, легки и умиротворены. Улетая в море, они уносят с собой все заботы и проблемы. Вы расслаблены, у вас больше нет забот и проблем. Вы думаете только об ощущении тяжести, тепла и покалывания в своем теле и больше ни о чем. Вы полностью расслаблены. Весь день вы провели в таком расслабленном состоянии, и солнце уже садится. Чувствуя, что оно исчезает, вы открываете глаза. Вы расслаблены и довольны. У вас нет забот, у вас нет проблем. Вы смотрите на чаек, унесших ваши проблемы за море, и благодарите их.

Пробудившись, вы встаете и потягиваетесь. Вы чувствуете все еще теплый, но уже остывающий песок под ногами, и вам так хорошо! Вы сворачиваете покрывало и уходите с пляжа, унося с собой ощущение расслабленности и счастья. Вы прощаетесь с пляжем, но знаете, что сможете в любое время вернуться туда.

## ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- Упражнение на ощущение тяжести и тепла
- Протокол упражнений

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

