The background of the slide is a photograph of a mountainous landscape at sunset. The sky is a gradient of warm colors, from light yellow at the top to deep orange and red near the horizon. The mountains are silhouetted against the bright sky, and a pagoda-like structure is visible on a hillside in the middle ground.

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

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

# ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

## Темы дня:

1. Арттерапия. Практика «Внутренняя картина здоровья».
2. Высшая ступень аутогенной тренировки
3. Что нам мешает быть счастливыми.
4. АТ. Аффирмация
5. Арттерапия. Мое состояние после АТ.
6. Видео: Мы вместе!
7. Обсуждение

## 1. ПРАКТИКА «ВНУТРЕННЯЯ КАРТИНА ЗДОРОВЬЯ».

Это одна из наиболее простых и универсальных арт-терапевтических техник. Она позволяет лучше понять свое тело, понять состояние здоровья и поспособствовать его гармонизации.

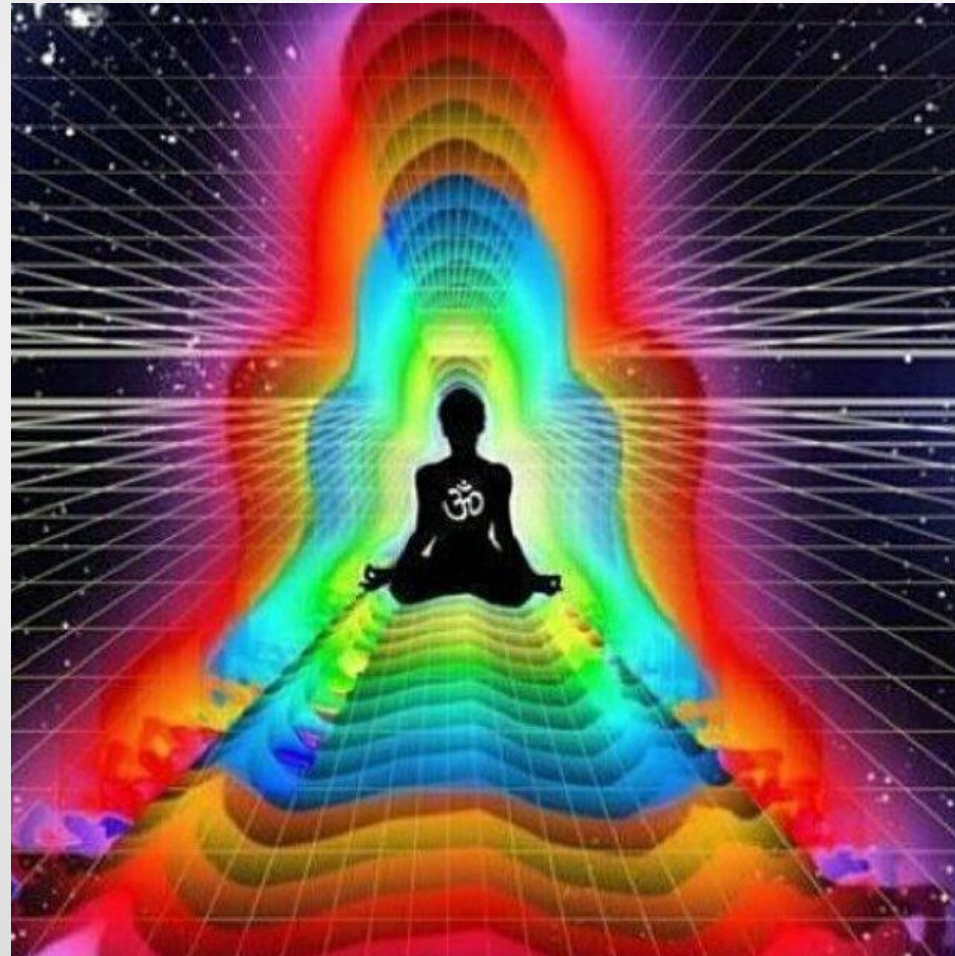
1. Представьте себе, как может выглядеть картина вашего здоровья...
2. Изобразите на рисунке образы, возникшие в сознании.

3. Изучите нарисованную картину и попробуйте внушить себе состояние, изображенное на ней.

4. Проведите диалог со своим телом или конкретным органом. Зафиксируйте на бумаге полученные ответы.

5. Попробуйте проинтерпретировать результаты этого общения.

## 2. ВЫСШАЯ СТУПЕНЬ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ



Высшие ступени аутогенной тренировки — комплекс упражнений, направленный на решение конкретных терапевтических задач (напр. излечению от невроза ) и на погружение в медитацию.

Высую ступень аутогенной тренировки Шульц назвал – **аутогенной медитации** – с помощью которой достигается **аутогенная нейтрализация**. Приемы такого самоочищения Шульц заимствовал из древнеиндусской системы йоги.

Шульц считал, что приступать к упражнениям в аутогенной медитации можно только после того, как тренирующийся научится вызывать ощущения, свойственные упражнениям первой ступени, уверенно и быстро *за 20–30 секунд*.

После этого следует удлинять время «переживания» стандартных упражнений и научиться удерживать себя в состоянии аутогенного погружения длительное время – по 1 часу и более. Во время такого переживания («пассивной концентрации») у тренирующегося возникают различные визуальные феномены (облакообразные тени, линии, простейшие формы, цветные пятна, различные статические и движущиеся объекты и образы).

Визуальные феномены возникают первоначально еще во время выполнения упражнений стандартной серии.

Дальнейшая подготовка состоит в длительном (30–60 минут) выполнении стандартных упражнений при наличии «раздражающих помех»

И только потом можно приступать к систематизированной серии медитативных упражнений.

**Первое упражнение медитации** заключается в фиксации спонтанно возникающих цветовых представлений. После 2–4 недель такой тренировки тренирующийся начинает «видеть» вначале беспорядочно чередующиеся цвета, а затем на фоне перемежающихся цветовых бликов – один какой-либо цвет, доминирующий в поле зрения.

**Второе упражнение медитации** состоит в вызывании определенных цветовых представлений, «видений» заданного цвета, внушаемого психотерапевтом. Каждый цвет вызывает определенные переживания.

Так, например, пурпурный, красный, оранжевый, золотистый и желтый цвета вызывают ощущение тепла. Синий цвет является холодным, голубой вызывает прохладу в области лба; черный и темно-пурпурный ассоциируются с неприятным чувством угнетения и общей тревоги.

**Третье упражнение медитации** заключается в визуализации конкретных предметов.

**Четвертое упражнение медитации** . Тренирующийся фиксируется на зрительном представлении абстрактных понятий, таких как «справедливость», «счастье», «истина» и т. п.

**Пятое упражнение медитации.** При длительном (30–60 минут) выполнении четвертого упражнения «пассивное внимание» концентрируется на определенных специфических ощущениях – «переживании некоторых ситуаций, связанных с возникновением желаний», «мощных и облагораживающих эмоций». Тренирующийся видит себя на берегу штормового моря или на вершине горы во время восхода солнца. Такие переживания возникают вначале спонтанно, следует научиться вызывать их произвольно и целенаправленно. Во время выполнения пятого упражнения тренирующийся нередко «видит» себя в центре воображаемой ситуации.

**Шестое упражнение медитации.** На этом этапе тренировки тренирующийся должен научиться вызывать образы людей. Вначале следует концентрировать внимание на сравнительно безразличных образах (почтальон, торговец, шофер автобуса и т. п.).

По мере освоения этого упражнения следует научиться вызывать образы не только «нейтральных» лиц, но и эмоционально окрашенные образы приятных и неприятных пациенту людей. Шульц отмечает, что в этих случаях образы людей возникают несколько шаржированно, карикатурно, то есть их свойства, приятные или неприятные пациенту, подсознательно подчеркиваются, гиперболизируются. Постепенно эти образы становятся все более спокойными, «бесстрастными», смягчаются карикатурные черты, элементы эмоциональной гиперболизации. Это служит показателем успешного освоения упражнения, начавшейся «аутогенной нейтрализации». Шестое упражнение считается окончательно освоенным после того, как тренирующийся научится вызывать в своем представлении одинаково «реалистично» как безразличных ему людей, так и симпатичных и неприятных.



*В отличие от техники аутотренинга первой ступени описанные шесть упражнений не повторяются; по мере их освоения тренирующийся переходит к следующему этапу медитации. Например, освоив визуализацию конкретных предметов, нет необходимости вызывать бессюжетные цветовые представления.*

**Седьмое упражнение медитации**, названное Шульцем «ответ бессознательного», завершает серию медитативных упражнений и является важнейшим в этой серии.

На этой окончательной стадии медитативной тренировки тренирующийся достаточно овладел способностью к «пассивной концентрации», чтобы спросить себя: «Чего я хочу?», «Кто я такой?», «В чем моя главная проблема?» и т. п. В ответ на такие вопросы подсознательное отвечает потоком образов, помогающих увидеть себя «со стороны» в разнообразных, в том числе и тревожащих ситуациях. Так возникает ситуация катарсиса, самоочищения и наступает «аутогенная нейтрализация», то есть излечение.

В качестве примера Шульц приводит один из протоколов выполнения седьмого медитативного упражнения. В ответ на вопрос «Кто я?» тренирующаяся видит себя девочкой-дошкольницей, играющей в песке во время летних каникул. Играет она в одиночестве и у нее возникают мысли, что каждый, в сущности, одинок. Затем тренирующаяся видит своего отца на смертном одре, затем распятого Иисуса Христа, далее – своего друга, которого не видела много лет, различные сценки из прожитой ею жизни. Все эти быстро сменяющиеся картины «удивительным образом формируются в представлении истины» и дают «понимание истинного смысла реальной жизни и моего места в ней».

### 3. ЧТО НАМ МЕШАЕТ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ.



## 1) ОШО О СТРАДАНИИ И СЧАСТЬЕ

С помощью страдания вы получаете множество вещей, которых не может дать счастье...



**Будьте счастливы, почитайте счастье и помогайте людям понять, что счастье является целью жизни!**



## 2). ПЕРЕЖИТЫЕ ТРАВМЫ

Часто люди боятся прорабатывать пережитые травмы...



Первый шаг в нравственном взрослении человека - это  
понять, что от боли убежать нельзя.



### 3). НАШЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СЕБЕ.

То, что я думаю о себе, определяет то, как я действую. А действия определяют то, что я имею.



## 4). ИСКРЕННОСТЬ С САМИМ СОБОЙ.

Что мешает нам быть искренними, прежде всего, с самими собой?





Настоящая любовь к себе, начинается к искренности к себе.



## 5) НЕЛЮБОВЬ К СВОЕМУ ТЕЛУ

Нелюбовь к своей внешности, зацикленность на недостатках фигуры, повышенное критичное отношение к своему телу, практически всегда означают нелюбовь к себе, как к личности.



## 6) ПРЕТЕНЗИИ К СВОЕМУ ПРОШЛОМУ.



## 7) НЕДОВОЛЬСТВО СВОИМ НАСТОЯЩИМ



Настоящее- это на стОящее. Это самое стоящее, что у нас есть.



## КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ?

Станьте **мастером радости**. Каждую секунду сражайтесь за свое счастье.

1. Ищите то, что дает вам силу, а не гоняйтесь за тем, что вас истощает.  
Заезжайте на заправку.



2. Закрепляйте свои знания практикой. Действуйте!

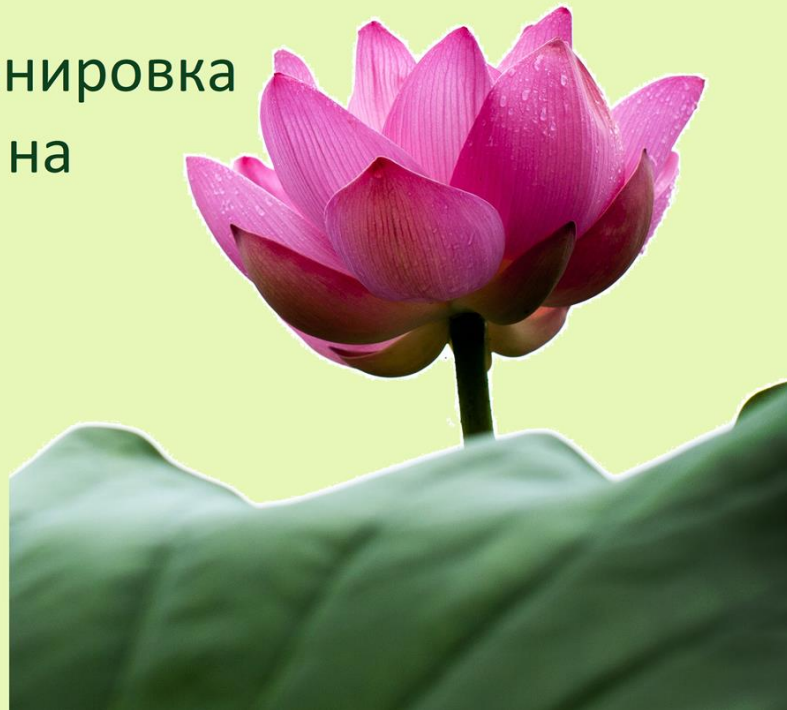


## 4. АТ. АФФИРМАЦИЯ

„У меня много жизненной силы и энергии“

Аутогенная тренировка  
с аффирмаций на  
здоровье

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





5. АРТТЕРАПИЯ.  
МОЕ СОСТОЯНИЕ ПОСЛЕ АТ.



## 6. ВИДЕО: МЫ ВМЕСТЕ!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

