



Государственное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Психиатрическая клиническая больница №13  
Департамента здравоохранения города Москвы»

В рамках психопросветительского проекта «Сказать не могу молчать»



# Аутогенная тренировка

Лектор ГБУЗ «ПКБ №13 ДЗМ» филиал 2  
психотерапевт

Александрова Ольга Витальевна  
@ркб13шос



МЫ МАМУ УСЛЫШИМ, МЫ МАМУ ПОЙМЕМ!



## Аутогенная тренировка (от греч. *autos* - сам, *genos* - происхождение).

- Буквально обозначает самовоспитание с помощью специальных упражнений.
- Это активный метод психотерапии, психопрофилактики и психогигиены, основан на применении мышечной релаксации, самовнушении и самовоспитании. Являясь «родственницей» гипнотерапии, АТ отличается от гипноза тем, что пациент самостоятельно вовлекается в процесс терапии, он сам входит в трансовое состояние, без посторонней помощи, сам его контролирует, сам выбирает время и глубину аутогенного погружения, сам выходит из этого состояния по своему желанию.

@rkb13mos

МЫ МАМУ УСЛЫШИМ, МЫ МАМУ ПОЙМЕМ!



# Исторические факты

В качестве лечебного метода АТ была предложена немецким врачом Иоганном Шульцем (Schultz, J. H.) в 1932 году. В этом году была опубликована монография “Аутогенная тренировка, концентрированная саморелаксация”. За этим первым изданием последовали ещё многочисленные публикации, а также переводы на другие языки. В России она начала применяться в конце 50-х годов XX века. Было проведено множество исследований, опубликованы монографии разных авторов (В.С. Лобzin, И.З. Вельвовский, А.Л. Грайсман, К.И. Мировский, М.С. Лебединский, В.Е. Рожнов, Г.С. Беляев, Л.П. Гримак, Я.Р. Докторский, А.Г. Панов, Н.В. Иванов, А.М. Свядош, Т.Л. Бортник...) и сняты научно-популярные фильмы по теме аутотренинга.

@rkb13mos

МЫ МАМУ УСЛЫШИМ, МЫ МАМУ ПОЙМЕМ!



Государственное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Психиатрическая клиническая больница №13  
Департамента здравоохранения города Москвы»



# Иоганн Генрих Шульц (нем. Johannes Heinrich Schultz; 20.06.1884, Гётtingен – 19.09.1970, Берлин) – немецкий психиатр и психотерапевт.



После получения медицинского образования в Лозанне, Геттингене и Бреслау, прошел психиатрическую стажировку в Геттингене, с 1907 г. под руководством Л.В. Вебера, и Йене, с 1912 г. под руководством О. Бинсангера. С 1915 г. – профессор в Йене. В 1924–27 гг. прошел учебный анализ. С 1936 по 1945 г. – руководитель института психотерапии в Берлине. После второй мировой войны приступил к частной практике. Выступал за развитие непсихоаналитической психотерапии. В 1920 г. разработал метод аутогенной тренировки (в «Das autogene Training. 11 Aufl. 1964»).

@pkb13mos

МЫ МАМУ УСЛЫШИМ, МЫ МАМУ ПОЙМЕМ!



# Исторические факты

Предшественником Шульца был французский аптекарь Эмиль Куэ, который в начале прошлого века разработал свой метод лечения болезней, заметив, что при одновременном приеме лекарств и повторения фразы «С каждым днём во всех отношениях мне становится всё лучше и лучше» пациент выздоравливал быстрее и эффективнее. Это самая простая и эффективная методика оздоровления.

Но если обратиться к более древним временам, то прототипом аутогенной тренировки мы сможем найти в каждой народности:

- Индийская система йоги - Хатха-Йога и Раджа-Йога,
- Японский Дзен-Буддизм,
- Кельты (галлы) «кельтский приём» (обхватывают ствол дерева руками и образно представляют процесс вхождения целебных сил природы),
- Древний Египет и техники гипнотизации, применяемые жрецами,
- и многие другие культуральные и религиозно - философские течения.

@rkb13mos

МЫ МАМУ УСЛЫШИМ, МЫ МАМУ ПОЙМЕМ!



Государственное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Психиатрическая клиническая больница №13  
Департамента здравоохранения города Москвы»



# Применение АТ

Показания к применению средств аутопсихотерапии разделяются на две группы: профилактические и лечебно-поддерживающие:

- Аутогенная тренировка применяется: в спортивной медицине, космонавтике, профилактической медицине.
- Для обезболивания - в стоматологии, акушерстве, хирургии, терапии. Лечения - в психотерапии, психиатрии, терапии, и других сферах медицины.

@pkb13mos

МЫ МАМУ УСЛЫШИМ, МЫ МАМУ ПОЙМЕМ!



Государственное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Психиатрическая клиническая больница №13  
Департамента здравоохранения города Москвы»



# Противопоказания

- Бредовые расстройства (бред отношения и воздействия),
- Состояние спутанного сознания,
- Умственная отсталость,
- Деменция (приобретенное слабоумие).

@pkb13mos

МЫ МАМУ УСЛЫШИМ, МЫ МАМУ ПОЙМЕМ!



# Особенности метода

Данный метод отличается простотой и может быть освоен большинством людей. Под его влиянием нормализуется высшая нервная деятельность, эмоциональная сфера, усиливаются волевые способности человека. Приемы аутогенной тренировки усваиваются в процессе систематических упражнений, что придает этой методике тренировочный характер. Учитывая, что такая тренировка укрепляет силу воли, ее можно считать и активирующей личность. Следует отметить, что основным элементом аутогенной тренировки является обучение мышечному расслаблению (релаксации) и концентрации.

@rkb13mos

МЫ МАМУ УСЛЫШИМ, МЫ МАМУ ПОЙМЕМ!



Государственное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Психиатрическая клиническая больница №13  
Департамента здравоохранения города Москвы»



# Особенности метода

- Время овладения аутогенной тренировкой зависит от индивидуальных особенностей каждого конкретного человека, но в среднем составляет около 6 месяцев при ежедневных двух-трехразовых занятиях по 10 минут.
- Во время занятий важно придать телу удобное положение, исключающее какое-либо мышечное напряжение. Предлагается принять одну из следующих поз, наиболее удобных для занятий.

@rkb13mos

МЫ МАМУ УСЛЫШИМ, МЫ МАМУ ПОЙМЕМ!



Государственное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Психиатрическая клиническая больница №13  
Департамента здравоохранения города Москвы»



# Положение тела во время занятия

## 1. Положение сидя - кучерская поза.

Чтобы принять ее, нужно сесть на стул прямо, распрямить спину, а потом расслабить все скелетные мышцы. Чтобы диафрагма не давила на желудок, не следует слишком сильно наклоняться вперед. Голова опущена на грудь, ноги слегка расставлены и согнуты под тупым углом, руки лежат на коленях, не касаясь друг друга, локти немного округлены - словом, характерная поза кучера, дремлющего в ожидании седока. Глаза закрыты. Данная поза является активной и ее можно принять практически где угодно: дома, на работе, в транспорте и т.д.

@rkb13mos

МЫ МАМУ УСЛЫШИМ, МЫ МАМУ ПОЙМЕМ!



# Положение тела при занятиях АТ дома

Следующие позы относятся к пассивным и их используют, как правило, при занятиях дома.

**2. Положение полусидя.** Занимающийся сидит свободно в мягкем кресле, удобно облокотившись на его спинку; все тело расслаблено, обе руки несколько согнуты в локтевых суставах, лежат ладонями на передней части бедер или на подлокотниках, ноги свободно расставлены, носки немного врозь. Если носки направлены прямо или приподняты, то стадия расслабления еще не наступила.

**3. Положение лежа.** Эта поза используется при занятиях перед сном или непосредственно после него. Тренирующийся лежит удобно на спине, голова слегка приподнята, покоится на низкой подушке. Руки, несколько согнутые в локтевом суставе, свободно лежат вдоль туловища ладонями вниз. Для вечерних тренировок желательно принимать ту позу, в которой тренирующийся привык засыпать.

@rkb13mos

МЫ МАМУ УСЛЫШИМ, МЫ МАМУ ПОЙМЕМ!



Государственное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Психиатрическая клиническая больница №13  
Департамента здравоохранения города Москвы»



# Позы при аутогенной тренировке

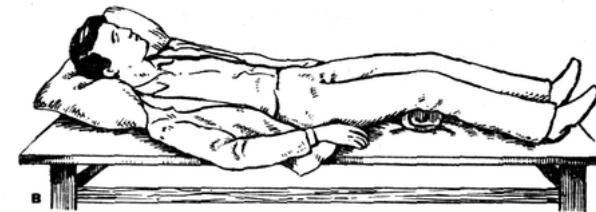
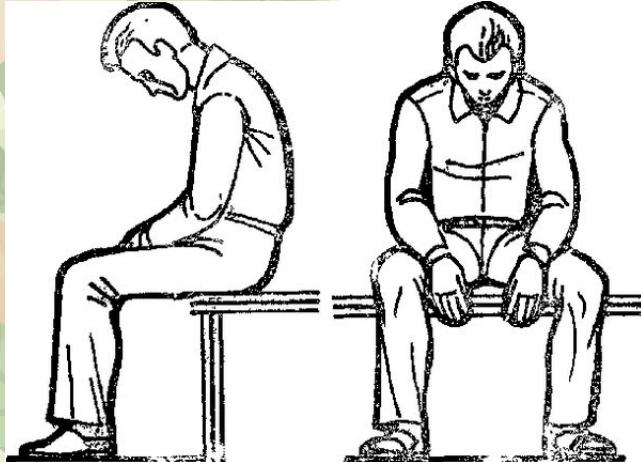


Рис. 12. Основные положения (позы), используемые при проведении аутогенных тренировок.  
а – «поза кучера на дрожках» ; б – « passивная поза » ; в – положение лежа на спине.

@pkb13mos

МЫ МАМУ УСЛЫШИМ, МЫ МАМУ ПОЙМЕМ!



Государственное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Психиатрическая клиническая больница №13  
Департамента здравоохранения города Москвы»



# Описание методики АТ. Основные ступени.

Выделяют две ступени АТ (по Шульцу):

- 1) **низшая ступень** – обучение релаксации с помощью упражнений, направленных на вызывание ощущения тяжести, тепла, на овладение ритмом сердечной деятельности и дыхания;
- 2) **высшая ступень** – аутогенная медитация – визуализация и создание трансовых состояний различного уровня (самогипноз). К медитативным практикам высшей ступени аутогенной тренировки переходят после усвоения упражнений низшей ступени.

@rkb13mos

МЫ МАМУ УСЛЫШИМ, МЫ МАМУ ПОЙМЕМ!



Государственное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Психиатрическая клиническая больница №13  
Департамента здравоохранения города Москвы»



# Низшая ступень АТ

Низшую ступень, АТ составляют шесть стандартных упражнений, которые выполняются пациентами в одной из трех поз: положение сидя, «поза кучера», положение лежа и положение полулежа.

- Упражнение №1. « Тяжесть».
- Упражнение №2. «Тепло».
- Упражнение №3. «Пульс».
- Упражнение №4. «Дыхание».
- Упражнение №5. «Солнечное сплетение».
- Упражнение №6. «Прохладный лоб».

@rkb13mos

МЫ МАМУ УСЛЫШИМ, МЫ МАМУ ПОЙМЕМ!



Государственное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Психиатрическая клиническая больница №13  
Департамента здравоохранения города Москвы»



# Низшая ступень

Упражнения выполняются путем мысленного повторения (4-6 раз) соответствующих формул самовнушения. Каждое из стандартных упражнений предваряется формулой-целью: «Я совершенно спокоен».

@pkb13mos

МЫ МАМУ УСЛЫШИМ, МЫ МАМУ ПОЙМЕМ!



# Низшая ступень АТ

Я спокоен, я совершенно спокоен.

Моя правая (левая) рука тяжёлая (4-6 раз)

Я спокоен, я совершенно спокоен.

Моя правая (левая) рука тёплая (4-6 раз)

Я спокоен, я совершенно спокоен.

Сердце бьется спокойно, сильно и ритмично (4-6 раз)

Я спокоен, я совершенно спокоен.

Мне дышится легко, ровно и спокойно. (4-6 раз)

Я спокоен, я совершенно спокоен.

Тепло растекается по солнечному сплетению (4-6 раз)

Я спокоен, я совершенно спокоен.

Лоб приятно прохладный (4-6 раз)

Я спокоен, я совершенно спокоен.

@pkb13mos

МЫ МАМУ УСЛЫШИМ, МЫ МАМУ ПОЙМЕМ!



Государственное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Психиатрическая клиническая больница №13  
Департамента здравоохранения города Москвы»



# Высшая ступень АТ

**Первое упражнение медитации** заключается в фиксации спонтанно возникающих цветовых представлений.

**Второе упражнение медитации** состоит в вызывании определенных цветовых представлений, «видений» заданного цвета

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

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

**Пятое упражнение медитации** 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.

**Шестое упражнение медитации** тренирующийся должен научиться вызывать образы других людей.

**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 главнейшая проблема?» и т. п.

@pkb13mos

МЫ МАМУ УСЛЫШИМ, МЫ МАМУ ПОЙМЕМ!



Государственное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Психиатрическая клиническая больница №13  
Департамента здравоохранения города Москвы»



# Выход из аутогенной тренировки.

- Существуют два варианта выхода: 1. В бодрость. 2. В сон.
- Выходить из АТ полезнее постепенно.
- Выход в бодрость: Я хорошо отдохнул, мои силы восстановились, ... я делаю глубокий вдох, резкий выдох, поднимаю голову и открываю глаза.
- Выход в сон: расслабление, спокойствие, сон.

@pkb13mos

МЫ МАМУ УСЛЫШИМ, МЫ МАМУ ПОЙМЕМ!



Государственное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Психиатрическая клиническая больница №13  
Департамента здравоохранения города Москвы»



# Высшая ступень АТ

Аутогенную тренировку высших ступеней Шульц называл аутогенной медитацией. Он считал, что приступать к аутогенной медитации можно лишь после прочного усвоения базовых упражнений. Критерием хорошо выработанных навыков аутогенного погружения является способность войти в это состояние за 20-30 секунд и удержание себя в этом состоянии в течение 1 часа и более.

Всего на освоение полного курса АТ требуется порядка 6-ти месяцев.

@rkb13mos

МЫ МАМУ УСЛЫШИМ, МЫ МАМУ ПОЙМЕМ!



Государственное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Психиатрическая клиническая больница №13  
Департамента здравоохранения города Москвы»



# Литература

- Аутогенная тренировка. И. Г. Шульц
- Аутогенная тренировка. Линдеман Ханнес
- Психогигиеническая саморегуляция. Г. С. Беляев, В. С. Лобзин
- Аутогенная тренировка. В. С. Лобзин, М. М. Решетников
- Сознательное самовнушение как путь к господству над собой. Эмиль Күэ
- Руководство по аутосихотерапии. Я. Н. Воробейчик
- Самовнушение и аутогенная тренировка. Бурно М. Е. под редакцией В. Е. Рожнова
- Аутогенная тренировка. Я. Р. Докторский
- Аутогенная тренировка. С. С. Либих.
- Теория и практика аутогенной тренировки. А. Г. Панов, Г. С. Беляев, В. С. Лобзин
- Аутогенная тренировка по Владимиру Леви. В. Л. Леви
- Искусство быть собой. В. Л. Леви

@rkb13mos

МЫ МАМУ УСЛЫШИМ, МЫ МАМУ ПОЙМЕМ!



Государственное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Психиатрическая клиническая больница №13  
Департамента здравоохранения города Москвы»



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

## Контакты:

109559, г. Москва, ул. Ставропольская, д. 27

Справочная: +7 (495) 358-35-57;

Филиал №1 : +7 (495) 670-85-21;

Филиал №2 : +7 (495) 358-40-47;

Филиал №3 : +7 (499) 179-17-12.

[pb-13@zdrav.mos.ru](mailto:pb-13@zdrav.mos.ru)

[www.pb-13.ru](http://www.pb-13.ru)

*Давайте дружить!*

Наши социальные сети: [@pkb13mos](https://www.instagram.com/pkb13mos)



[@pkb13mos](https://www.instagram.com/pkb13mos)

МЫ МАМУ УСЛЫШИМ, МЫ МАМУ ПОЙМЕМ!