Аутогенная тренировка - также для детей

Содержание

- Аутогенная тренировка
- Как детиопыт
- Производительность и восстановление
- Аутогенная тренировкас детьми
- Резюме
- Список Рекомендации

Аутогенная тренировка по мнению профессора Дж. Х. Шульца

Оглавление

1. Введение в аутогенную тренировку
2. Физиология и анатомия
3. Эффекты аутогенной тренировки
4. Этапы упражнений в аутогенной тренировке
5. Возможные области применения в аутогенной тренировке

5.1 Аутогенная тренировка для лечения боли

5.2 Аутогенная тренировка для лечения мигрени

5.3 Аутогенная тренировка в парной терапии

5.4 Аутогенная тренировка с детьми

6. Отличия от других методов релаксации

6.1 Гипноз

6.2 Прогрессивная мускулатура релаксация по Эдмунду Якобсону

7. Резюме
8. Список литературы

1. Введение в аутогенную тренировку

Аутогенная тренировка была разработана в начале 20-го века профессором доктором медицины Йоханнесом Генрихом Шульцем, который разработал ее на основе гипноза и превратил в всемирно признанный метод в 1920-х и 1930-х годах.

Профессор Йоханнес Генрих Шульц, родившийся 20 июня 1884 г. и умерший 19 сентября 1970 г., был психиатром и психотерапевтом, независимым от школы. Он работал впсихиатрической больнице Хемница и психиатрической университетской клинике в Йене, а в 1924 году поселился в Берлине в качестве невролога.



Дж. Х. Шульц

Среди многих других заслуг он разработал аутогенную тренировку на основе гипноза. Он впервые опубликовал метод релаксации в 1926 году как «аутогенные упражнения для органов», переименованный в аутогенную тренировку в 1928 году.

Перевод технического термина «аутогенная тренировка» проясняет цель этого метода.
Термин автоген происходит от греческого и состоит из autos = «я» и genos = «появляющийся».
Термин «обучение» происходит от английского языка и означает «практика».

Таким образом, аутогенная тренировка означает самовозникающую практику для научиться релаксации и создать уравновешивающую регуляцию вегетативной нервной системы, что приводит к хорошему самочувствию в состоянии физического и психического расслабления.

С помощью собственных внушающих способностей следует практиковать и вызывать физическое и умственное расслабление.

2. Физиология и анатомия

Как уже было описано выше, в аутогенной тренировке следует практиковать релаксацию. с вашими собственными способностями к самовоздействию. Это происходит посредством уравновешивающей регуляции вегетативной нервной системы, на которую можно повлиять только косвенно.

Чтобы прояснить это, следует краткое введение в нервную систему человека.

Нервная система человека делится на центральную и периферическую нервную систему.

Расположенная в головном и спинном мозге, ЦНС выполняет различные функции.

Он интегрирует все сенсорные стимулы, поступающие из организма или извне, координирует все собственные двигательные функции организма и регулирует текущие процессы внутренней координации.

Периферическая нервная система лежит за пределами головного и спинного мозга и делится на соматическую и вегетативную или вегетативную нервную систему.

Соматическая нервная система также известна как произвольная нервная система, потому что она может сознательно контролировать функции организма. Он регулирует функции, которые обслуживают отношения с внешним миром, двигательные навыки, а также поверхностную и глубокую чувствительность.

Автономная/вегетативная нервная система опосредует биологически фиксированные и, следовательно, автоматические процессы приспособления и регуляции. Люди не могут влиять на них напрямую, в лучшем случае косвенно.

Вегетативная нервная система регулирует, среди прочего, жизненно важные функции дыхания, кровообращения, пищеварения, обмена веществ, реактивной секреции, температуры тела и репродукции.

Приспосабливает процессы внутри организма к внешним нагрузкам на организм.

Вегетативная нервная система служит для регуляции внутренней среды, т. е. обеспечивает обмен информацией между органами, причем часто вовлекается ЦНС.

Эфферентный отдел вегетативной нервной системы(нисходящие пути в отличие от афферентных нервных волокон) делится на симпатический и парасимпатический.

Обе подсистемы действуют в основном на одни и те же органы: симпатическая стимулирует, а парасимпатическая успокаивает.

Эти две системы отличаются в двух аспектах:

1. **Анатомические особенности**

   Центральные группы клеток происходят из разных областей ЦНС.
   Симпатическая нервная система от грудного до поясничного отдела спинной мозг; парасимпатическая от крестцового канатика нижнего отдела позвоночника и ствола головного мозга

2. **Функциональные принципы**

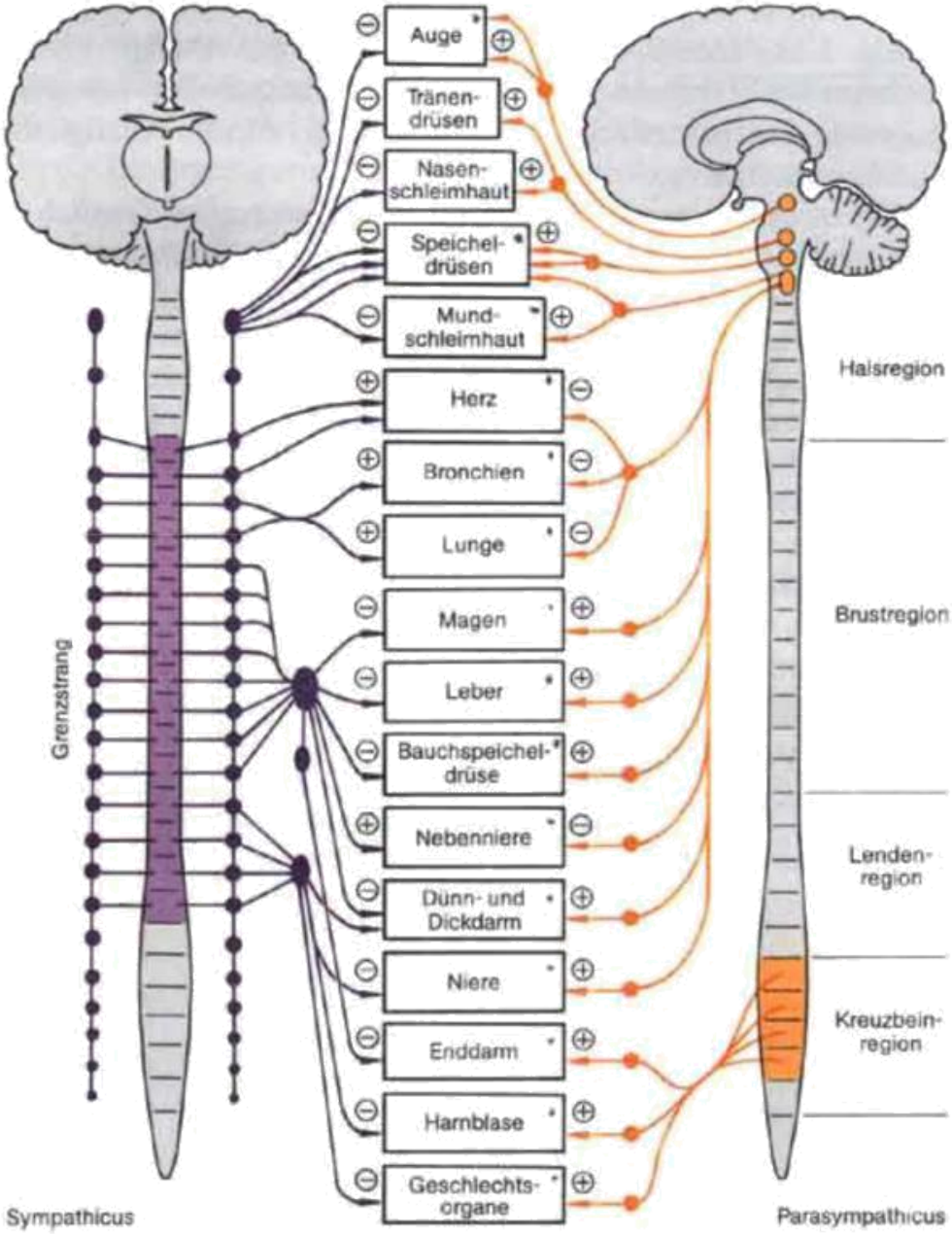
   симпатические и парасимпатические имеют противоположные эффекты, т. е. антагонистические по отношению к эффекторным органам.
   При раздражении симпатических нервов сердце бьется быстрее, снижается пищеварительная активность, дилатация бронхов (расширение бронхиальной мускулатуры)
   происходит и усиливается энергетический обмен.
   Результатом является кратковременное повышение работоспособности организма. Это также описывается как «ситуация эрготрофической реакции» и означает поддержание жизни в противостоянии с окружающей средой.

   При стимуляции парасимпатической нервной системы снижается частота сердечных сокращений, повышается пищеварительная деятельность и возникает сужение бронхов (сокращение бронхиальной мускулатуры).

Таким образом, парасимпатическая нервная система имеет тенденцию оказывать угнетающее действие на функционирование организма.

Если доминирует парасимпатическая нервная система, возникает «ситуация трофотропной реакции» и воспринимается регенерационная функция организма.

Обе системы всегда активны.



3. Эффекты аутогенной тренировки

Цель аутогенной тренировки с упражнениями, описанными в пункте 4, состоит в том, чтобы все больше и больше высвобождать себя внутренне и добиваться переключения организма на усиление здорового и уменьшение нездорового.
Области применения связаны со стрессом и связаны с психическим напряжением

Жалобы, такие как депрессия, хронические боли, нарушения сна, беспокойство, выгорание, высокое кровяное давление, фобии, мигрени и головные боли.

Аутогенная тренировка оказывает широкий спектр воздействия на физический организм, например:

- отдых и релаксация
- развитие чуткого восприятия тела
- развитие спокойного отношения к повседневным стрессам исправляться с внутренним напряжением более расслабленно
- Повышение производительности и памяти, особенно памяти (например, изучение словарного запаса)
- Изменение сенсорных переживаний (в состоянии релаксации)

Изменение (увеличение или уменьшение) сенсорных переживаний

посредством концентрации внимания, например, уменьшение боли

посредством (см. мышечный тон) 5.•1) самоконтроля сосудов (при

регуляции еды, (нормального употребления алкоголя, крови, курения)

потока

за счет формирования резолюций на основе формул,

например

«Я хотел бы больше и больше двигаться / лучше питаться»

«Я отстаиваю свои права» «Мне не нужна сигарета»

Формирование решений происходит в фазе релаксации,

перед уходом в себя.

Резолюции всегда должны быть сформулированы позитивно и не выражать отказ • Углубление самопознания • Психосоматические жалобы, такие как головные боли, расстройства пищеварения,улучшить высокое кровяное давление

- Защита от неспецифических стрессовых нагрузок • Профилактика

В аутогенной тренировке Дж. Х. Шульц различал нижний и верхний уровни.
Дж. Х. Шульц описывает упражнения, описанные в следующем пункте, как нижний уровень аутогенной тренировки, и они служат для расслабления.

Он добавляет все дополнительные возможности терапии как верхний уровень.
Эти упражнения используются для более глубокой обработки в случае особо тяжелых нарушений и строятся на состоянии погружения нижнего уровня.

Прежде чем вы сможете работать на верхнем уровне, вы должны освоить нижний уровень. Для этого аутогенную тренировку следует проводить трижды в день в течение примерно полугода.
В старших классах в качестве примеров используются символические переживания, обезболивание и цветовые переживания.

В младших классах также наблюдается увеличение интенсивности, например, в случае торможения работы, неуверенности и страха.

Аутогенную тренировку в старших классах следует проводить с терапевтом, так как после упражнений зрительные и психические представления и представления необходимо обработать.

Частые срывы и трудности при аутогенной тренировке могут возникать, например, из-за

• Отношение тренирующегося
(«Мне нужно расслабиться»; «Хочу и должен добиться чего-то определенного») • Начальная неугомонность Предварительные переговоры абсолютно необходимы для уточнения ожиданий.

• Расстройства осанки и напряжения
Это часто происходит при неправильном принятии сидячего и лежачего положения. • ненормальная тяжесть после упражнений

Тогда имеет смысл снова расслабиться, сконцентрироваться на ощущении тяжести, а затем снова принять его.

• Это важно
сохраняйте спокойствие и не паникуйте. • Парестезии. Это ненормальные ощущения, например, муравьи ходят по коже головы; стежки в стопе; Зуд на теле,

чувство должно быть позволено, но не принято слишком серьезно. • Нарушения сна • Нарушение сердечного и дыхательного ритмов

Принцип, лежащий в основе вышеуказанных расстройств, заключается в том, чтобы принять чувства, но не сосредотачиваться на них.

Противопоказаниями для аутогенной тренировки являются тяжелые состояния тревоги, бред и тяжелые расстройства личности. Есть риск ухудшения симптомов.

4. Шаги упражнений в аутогенной тренировке

Аутогенной тренировке в основном занимаются в группах по 6-12 человек.
В аутогенной тренировке есть шесть разделов упражнений:

Тонус покоя, тяжелые упражнения, тепловые упражнения, дыхательные упражнения, сердечные упражнения, упражнения для солнечного сплетения и охлаждение лба.

Перед проведением аутогенной тренировки необходимо принять правильную позу. Возможны три различных варианта: лежа, сидя в наклонном положении и в положении водителя кабины. Имеет смысл попробовать разные позы, чтобы выяснить, какая из них является наиболее удобной и расслабляющей для каждого человека.

Обучение аутогенной тренировке в положении сидя имеет то преимущество, что это положение легче выполнять в самых разных местах, чем лежа.

Далее глаза закрываются, чтобы можно было расслабиться и больше не было внешних раздражителей для мозга.

Затем следуют отдельные разделы упражнений:
Тон покоя используется для начального упражнения и для разогрева и предназначен для того, чтобы помочь вам сконцентрироваться.

Тяжелые упражнения вызывают чувство тяжести и расслабления мышц.

Тепловые упражнения приводят к ощущению тепла в конечностях и служат для расслабления кровеносных сосудов и тепла тела.
Доказано, что физические изменения происходят во время упражнений. При предъявлении тепла в руке происходило перераспределение кровотока в эту область, что в свою очередь приводило к измеримому повышению температуры до 1,1 градуса Цельсия. Точно так же во время тяжелых упражнений можно было измерить больший вес руки.

Дыхательное упражнение углубляет расслабление за счет сосредоточенных, спокойных вдохов и выдохов.
Упражнения для сердца должны стабилизировать кровообращение, нормализовать сердечную деятельность и привести к более глубокому успокоению.
Солнечное сплетение, также известное как солнечное сплетение, представляет собой сеть нервов, пролегающую между желудком и позвоночником. Упражнение приводит к улучшению кровообращения и приятному расслаблению тела.
Охлаждение лба служит для бодрствования и должно увеличивать силу концентрации.

Важно отменить упражнения в конце, чтобы снова нормализовать телесные ощущения. Вы можете обойтись без него, только если хотите сразу заснуть.

Чтобы аутогенная тренировка была «автоматизированной», важно, чтобы вы выполняли упражнения три раза в день хотя бы в первые полгода.
С увеличением практики эффект будет усиливаться и распространяться на все тело. С опытом можно вызвать глубокое расслабление за короткое время.

5. Возможные области применения в аутогенной тренировке

В следующих нескольких пунктах будут кратко описаны возможные применения аутогенной тренировки.

5.1 Аутогенная тренировка для лечения боли

Аутогенная тренировка может быть использована для борьбы с любым типом боли.
При аутогенной тренировке боль должна быть преобразована в протекающее тепло, что также должно способствовать процессу заживления за счет улучшения кровообращения.
Формула, например, «правая нога течет тепло», вводится после разминки.

5.2. Аутогенная тренировка в лечении мигрени

В отличие от других обезболивающих, при лечении мигрени не используется тепло, так как это может иметь негативные последствия.
Там после упражнения на солнечное сплетение используется формула «Лоб приятно прохладный — шея струйно теплая». После более длительного периода концентрации человек возвращается к солнечному сплетению.

5.3 Аутогенная тренировка в парной терапии

В аутогенной тренировке с парами здоровое «мы» в отношениях должно снова проявляться в совместной концентрации и упражнениях. Партнеры должны

найти друг друга снова и быть в состоянии чувствовать друг с другом.
Упражнения сначала выполняются индивидуально, а затем, после достаточной фазы практики, отрабатываются вместе.

5.4. Аутогенная тренировка с детьми

Аутогенную тренировку с детьми можно проводить примерно с 6 лет. Перед этим надо дать детям четкую картину отношения души к телу.

В игровой форме отрабатываются и отрабатываются силовые и тепловые упражнения конечностей.
Важна игровая форма.

Показаниями являются ночное недержание мочи, тревожность, трудности в школе, беспокойство и отсутствие концентрации внимания. Дети должны быть проинструктированы выполнять упражнения самостоятельно. Инструктаж взрослых также важен.

Требуется определенная игровая способность концентрироваться.
В зависимости от развития дети в возрасте 11 или 12 лет могут проходить ту же процедуру, что и взрослые.

6. Отличия от других методов релаксации

Далее будут представлены два других метода релаксации и их отличия от аутогенной тренировки.

6.1 Гипноз

«Гипноз» был греческим богом сна, и Сократ уже в Средние века осознавал исцеляющий эффект позитивных внушений.
Современная технология гипноза была разработана врачом Францем Антоном Мессмером (1734-1815), самовнушение - Эмилем Куэ (1857-1926), учеником Зигмунда Фрейда.

Используемый в терапевтических целях гипноз представляет собой метод достижения гипнотического транса посредством временного изменения внимания и обычно характеризуется глубоким расслаблением.

Состояние во время гипноза характеризуется высокой реактивностью бессознательного, высокой концентрацией на конкретном предмете и низкой критической способностью сознательного ума. В результате некоторые явления воспринимаются более интенсивно.

Особое состояние сознания во время гипноза, не связанное с бодрствованием или приравненное ко сну, характеризуется пониженным сознанием,

Сужение сознания, расслабление мышц (тяжесть), расширение периферических сосудов (теплота), преобладание парасимпатической нервной системы, раппорт (в отличие от транса)
и бодрствующая ЭЭГ.

Есть три различных стадии гипноза:

1. Сонливость (сонливость)
Субъект устал и ограничен заданными темами. Тело тяжелое и теплое, внешние раздражители становятся менее важными. Создается впечатление, что ты можешь контролировать ситуацию и разорвать ее в любой момент, не хватает только импульса к этому.

2. Промежуточная стадия (гипотаксия/обаяние = сниженная подвижность/атактичность)
Субъект устал и ошеломлен. Подсказки выполняются, часто к удивлению испытуемого. Потребность в контроле снижается, разрыв становится неважным.

3. Сомнамбулизм = лунатизм, движения в гипнозе без сознания (отличие от лунатизма - ЭЭГ бодрствования)
Это самое глубокое состояние, могут провоцироваться галлюцинации. Возможны постгипнотические приказы. Амнезия возникает после гипноза.
(Галлюцинация = бредовое восприятие, не имеющее реальных причин)

Гипноз переживается как чрезвычайно приятное состояние расслабления и усталости с ощущением тепла и тяжести.

Гипноз — это особое состояние сознания с сужением мышления и чувства. Сопровождается вегетативными изменениями и о состоянии можно вспомнить впоследствии. Процедура безвредна, волей не манипулируют. С помощью гипноза вы можете только усилить то, что действительно хочет пациент.

Гипнотерапия используется при депрессии, зависимостях, нарушениях речи, повышении самооценки, снижении стресса и нарушениях сна.

6.2 Прогрессивная мышечная релаксация (ПМР) по Эдмунду Якобсону

Прогрессивная мышечная релаксация была разработана врачом и физиологом Эдмундом Якобсоном (1885 г.).

– 1976), основанный на знании того, что напряжение мышц часто связано с беспокойством, страхом и психическим напряжением.

В основе ПМР лежит контрастное восприятие намеренно сокращенных или расслабленных мышц.

Целью является раннее восприятие состояний мышечного напряжения и их активное снижение, а также уменьшение симпатических стимулов при увеличении парасимпатической активности.

Эмоционально это может привести к состоянию равновесия и гармонии, когнитивно — к покою, концентрации и расслаблению.

Побочными эффектами могут быть:

- Повышенная тревожность у людей с тревогой
- Покалывание в пальцах, учащенное сердцебиение и подергивание мышц — как признаки Гипервентиляция
- реже урчание в животе, зевота,озноб
- у людей с низким кровяным давлением может продолжаться во время релаксации
- Симптомы астмы могут усиливаться
- Деперсонализация (расстройства переживания единства восприятия, мышления, чувств, мотивов, мыслительного содержания, действий и отдельных телесных функций, что в крайних случаях означает утрату идентичности)
- Феномен дереализации (обозначается как временное или постоянное ненормальное или отчужденное восприятие окружающей среды)

Прогрессивная мышечная релаксация эффективна при психосоматических расстройствах (например, при болях, повышенном кровяном давлении, беспокойстве, нарушениях сна).

PMR отличается от аутогенной тренировки тем, что ей можно научиться быстрее и, следовательно, она может быстрее привести к успеху. Он не содержит наводящих элементов и поэтому не требует сильного воображения.
PMR можно освоить за один сеанс, и он особенно подходит для активных и беспокойных людей.

7. Резюме

Сегодня мы живем в быстрое и беспокойное время, когда отдых и отдых становятся все более и более важными.
Особенно стресс теперь рассматривается как основа многих заболеваний, таких как сердечные приступы, а также аутоиммунные заболевания.

Почти каждому знакомо чувство перегруженности в профессиональном или личном плане, лихорадочное и нервное реагирование на окружающую среду.
Баланс между напряжением и расслаблением является частью нашей жизни и часто важен для поддержания или повышения производительности.

Если есть слишком большое напряжение, т.е. повышенная активность симпатической нервной системы, это может привести к заболеваниям.
Многие физические болезни имеют психологические причины.

В частности, аутогенная тренировка, как и другие методы релаксации, предназначена для создания баланса между напряжением и расслаблением.

Если его хорошо изучить и регулярно практиковать, будет больше фаз восстановления, которые полезны для нас умственно и физически и предотвращают болезни.

Это выводы, которые имеют научное обоснование. Это также показывает, что субсидии на курс метода релаксации теперь являются частью пособий по медицинскому страхованию.

Важно использовать эти возможности, чтобы найти и изучить наш лично наиболее эффективный метод релаксации, чтобы защитить себя умственно и физически от болезней.

8. Ссылки

проф. Дж. Х. Шульц,тетрадь для аутогенной тренировки, Штутгарт, 1980 г.

доктор медицинских наук W. Dogs,Концентрированная релаксационная терапия, Дуйсбург, 1977 г.

Хельмут Бреннер,Аутогенная тренировка, Листовки специалистов-психологов Групповые релаксационные процедуры

Хельмут Бреннер,Аутогенная тренировка - Путь к внутреннему миру, 2-е исправленное издание, Ленгерих, 2004 г.

Хельмут Бреннер,Верхний уровень аутогенной тренировки - пути в медитацию, Штутгарт, 1999 г.

Хартмут Крафт,Аутогенная тренировка - Руководство для практики, 4-е исправленное и дополненное издание, Кельн, 2004 г.

Ханнес Линдеманн,Аутогенная тренировка – проверенный способ расслабления, Мюнхен, 2002 г.

Гизела Эберляйн,Аутогенная тренировка для всей семьи, Дюссельдорф, 1986 г.

Эльза Мюллер,вы можете чувствовать траву под ногами – аутогенная тренировка в фантазиях и сказочных путешествиях, переработанная версия, Франкфурт, 1995 г.