ПЛАН

Введение

Глава 1. Аутогенная терапия: общие положения

.1 История и общая характеристика аутогенной терапии

.2 Самовнушение

.3 Аутогенная терапия и йога

.4 Эффективность аутогенной тренировки для юристов

Глава 2. Частные методы аутогенной терапии

.1. Классическая методика И. Шульца

.2. Аутогенная тренировка по Леви

.3. Аутогенная тренировка по В.М. Бехтереву

Заключение

Список использованной литературы

Приложение. Текст аутогенной тренировки

ВВЕДЕНИЕ

Постоянное и планомерное воздействие на юриста любой направленности со стороны других людей - это обязательная составляющая его профессиональной деятельности. К сожалению, стоит сказать, что, как правило, такое воздействие оказывает в целом негативный эффект как на конкретное сиюминутное состояние работника-юриста, так и на общее состояние его здоровья. Поэтому взаимодействие с большим количеством людей в течение дня, на наш взгляд, можно отнести к профессиональным вредностям юридической профессии.

Для того, чтобы преодолеть пагубное воздействие на организм внешних факторов можно применять огромное количество частных мер, как то цветотерапию, арт-терапию, благотворное воздействие запахов, правильную эргономику рабочего места и так далее. Но в том аспекте, в котором мы рассматриваем выбранную нами область профессиональных вредностей юриста, наибольшее положительное влияние способна оказать именно аутогенная терапия.

Аутогенная терапия известна с давних времен и используется во многих практиках. Применение такого метода самовосстановления в условиях офиса является на данный момент действительно очень актуальным. В рамках настоящей работы мы рассмотрим не только общие положения об аутогенной терапии, но и отдельные методики ее осуществления.

Стоит сказать, что аутогенная терапия имеет достаточно сильный оздоровительный эффект:

нормализуются пульс, давление;

улучшается общий гормональный фон организма;

полчаса аутогенной тренировки равносильны 3 - 4 часам полноценного сна;

снижается чувство тревожности.

Кроме того, такая тренировка помогает контролировать собственное эмоциональное состояние и своевременно снимать нервное напряжение во время рабочего дня, что позволяет повысить качество оказываемых юридических услуг.

Анализируя литературу по данному вопросу мы обнаружили несколько методик аутогенной тренировки и выбрали из них те, которые можно отнести к рассматриваемой нами проблеме. Им будет посвящена вторая глава данной контрольной работы.

Кроме того, в Приложении к данной работе нами приведен наиболее удобный и простой текст аутогенной тренировки, синтезированный на базе нескольких подобных текстов. В данном случае сам процесс аутотренинга будет занимать не более 10 - 15 минут.

В заключение данной части контрольной работы стоит сказать, что настоящая работа состоит из введения, основной части, разделенной на 2 главы, заключения и списка использованной литературы.

1. АУТОГЕННАЯ ТЕРАПИЯ: ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 История и общая характеристика аутогенной терапии

Общепризнанным создателем метода аутогенной тренировки является Иоганнес Генрих Шульц. Ему же принадлежит и сам термин «аутогенная тренировка», который, однако, не все специалисты считают удачным. Существует ошибочное представление, что аутогенная тренировка является совершенно новым и самостоятельным методом психотерапии. На самом деле, аутогенная тренировка, предложенная Шульцем как самостоятельный метод в 1932 году, по своему характеру является синтетическим методом, объединившим в себе ряд эмпирических и научно обоснованных открытий, сделанных в самых различных областях психотерапии.

Благодаря работам Шульца, его многочисленных учеников и последователей, аутогенная тренировка получила широкое распространение и обоснованное признание во всем мире. С 1961 года работает «Интернациональный координационный комитет для клинического применения и обучения аутогенной терапии» (ICAT), куда входит и представитель СССР. При медицинском факультете Университета Киуши (Фукуока, Япония) в составе Исследовательского института им. Оскара Фогта с 1959 года действует «Интернациональная исследовательская организация по применению и обучению аутогенной терапии».

Первое упоминание о «технике Шульца» в отечественной литературе принадлежит П. М. Зиновьеву (1934 год). Однако содержательное изложение методики аутогенной тренировки в нашей печати появилось лишь 20 лет спустя и было связано с работами ученика и последователя Шульца - Д. Мюллера-Хегеманна. Пионерами применения аутогенной тренировки у нас в стране стали А. М. Свядощ и Г. С. Беляев, которые активно разрабатывали и внедряли метод в клиническую практику.

Рассматривая аутогенную тренировку как синтетический метод можно выделить пять основных источников, с которыми в той или иной степени она связана и на основе которых сформировалась в ее современном виде: это практика использования самовнушения так называемой малой нансийской школой, эмпирические находки древнеиндийской системы йогов и исследования ощущений людей при гипнотическом внушении, психофизиологические исследования нервно-мышечного компонента эмоций, а также разъясняющая (рациональная) психотерапия. Некоторые из этих источников будут рассмотрены нами ниже.

1.2 Самовнушение

Терапевтическое применение приемов самовнушения, известных еще в глубокой древности, обычно связывают с лансийской школой и опубликованными в 20-х годах нашего века работами Куэ и Бодуэна. Однако следует указать, что сходные приёмы предлагались еще И. Р. Тархановым, в 1884 году опубликовавшим одно из первых научно обоснованных наблюдений о влиянии самовнушения на некоторые непроизвольные функции организма человека.

Наибольшее распространение среди методик самовнушения в начале века получила система французского аптекаря Эмиля Куэ, названная им «школой самообладания путём сознательного самовнушения». Известный французский психотерапевт Дж. Коттракс называет Куэ одним из предшественников создания поведенческой терапии, отмечая, что он был «первым, кто предложил методы контроля мысли и подчеркивал роль позитивной мысли в изменении поведения». В 20-х годах «система Куэ» получила чрезвычайно широкое распространение, что нашло свое отражение в художественной литературе того времени. В частности, Дж. Голсуорси, описывая состояние потрясенного невзгодами Форсайта, отмечает, что он для лечения применяет «метод Куэ».

В основных правилах своей «системы» Куэ неоднократно подчеркивал, что самовнушение должно осуществляться без каких-либо волевых усилий. «Если вы сознательно внушаете себе что-либо, делайте это совсем естественно, совсем просто, с убеждением и особенно без всякого усилия. Если бессознательное самовнушение, часто дурного характера, бывает столь успешным, то это оттого, что оно осуществляется без усилий», - писал Куэ. И далее: «Если некоторые не добиваются удовлетворительного результата с помощью самовнушения, это или потому, что не доверяют себе, или, чаще, потому, что совершают усилия. Чтобы добиться результата, совершенно необходимо отсутствие усилий. Ибо они предполагают участие воли, в то время как именно она должна остаться в стороне. Должно прибегать лишь к воображению».

1.3 Аутогенная терапия и йога

Философское учение йога, основателем которого считается древнеиндийский философ Патанджали, имеет почти 2000-летнюю историю (по другим источникам - 3000-летнюю). Представляя собой сложную смесь религиозных теорий и эмпирических находок древнеиндийской медицины, на протяжении последних десятилетий йогизм то становился предметом шумных дискуссий, то предавался практически полному забвению. В то же время необходимо отметить, что, несмотря на огромное количество научных и научно-популярных публикаций, достаточно глубокий анализ физиологического воздействия упражнений хатха-йоги, судя по доступной литературе, пока не проводился.

По своей сути философия йогов - законченное идеалистическое учение. Основным постулатом йогизма является то, что путем самоуглубления, самосозерцания и возведенного в культ аскетизма (и эгоцентризма) можно овладеть «сверхъестественными силами и соединиться со вседушою Брамы». К средствам, которыми это достигается, относятся: воздержание («иама»), культура питания, труда и отдыха («нияма»), позы («асана»), контроль дыхания («пранояма»), удаление чувств («пратьяхара»), концентрация внимания («дхарана»), созерцание («дхъяна») и сосредоточение («самадхи»).

Если первых четыре комплекса упражнений (ступеней) направлены главным образом на основательную физическую и физиологическую подготовку, то четыре последних относятся уже полностью к психической сфере; при этом их структура и содержание направлены на воспитание ярко выраженного индивидуализма. Например, пятая ступень преследует цель не «воспитания чувств» (сознательного контроля над содержанием нервно-эмоциональной сферы), а именно «удаления чувств» («пратьяхара»); «созерцание» («дхъяна») не ставит своей целью познание или хотя бы наблюдение, а приобретает религиозно-фанатический характер, становится самоцелью (созерцание как таковое), в определенном смысле вершиной субъективного идеализма.

Особого внимания заслуживает сложная система дыхательной гимнастики йогов, которая приводит не только к улучшению вентиляции легких и насыщению крови кислородом, но и, учитывая увеличение экскурсий диафрагмы («второе, венозное сердце», по А. С. Залманову), к самомассажу и улучшению кровообращения внутренних органов. Наряду с этим следует подчеркнуть существование прямых и обратных нервных связей между центрами, управляющими состоянием функции дыхания и эмоциональными ощущениями (например, стесненное, поверхностное или прерывистое дыхание при отрицательных эмоциях).

Второй важной находкой индийской системы йогов является установление связи эмоционального состояния человека с тонусом мускулатуры и мимикой. Используя мышечную систему, как наиболее поддающуюся волевому контролю, путем многолетней тренировки нервно-мышечных процессов йоги приобретают навыки самовоздействия на эмоционально-вегетативную сферу. Например, успокаивающая поза «шавасана» связана с полным расслаблением мышц.

Отдельные элементы йоги уже нашли достаточно широкое применение: статические мышечные упражнения стали основой изометрической гимнастики (при которой сила мышц растет быстрее их массы); задержки дыхания используются для создания гипоксических режимов в процессе тренировок спортсменов; антиортостатические позы применяются при подготовке космонавтов; расслабление мышц вошло в качестве одного из составных элементов в технику прогрессирующей релаксации по Джейкобсону и в методику аутогенной тренировки. В своей работе «Высшая ступень аутогенной тренировки и раджа-йога» Шульц подробно анализирует сходство и различия методов аутогенной тренировки и приемов системы йогов. В частности, он указывает, что аутогенная тренировка в положении лежа на спине с расслабленными мышцами ближе всего стоит к позе «шавасана». Выполнение аутогенных упражнений в положении сидя соответствует позе созерцания («садхасана»), в некоторой степени позе лотоса («падмасана») и позе льва («син-хасана»). Считается, что эти позы обладают тонизирующим действием и усиливают сексуальную потенцию. В этих позах голова опущена, подбородок прижимается к груди, рот приоткрыт, мимическая мускулатура расслаблена, язык прижат к небу, взгляд направлен вверх и к переносице. Шульц подчеркивает, что внутренне-верхнее с одновременной конвергенцией положение глазных яблок является одним из старейших гипнотических приемов.

Анализируя сходство приемов аутогенной тренировки и системы йогов, Шульц указывал на необходимость научного изучения последней, чтобы добиться разъяснения древних загадок, и, подобно тому как гипнотизм был поднят «из затхлого прошлого мистики», поставить эмпирические находки древнеиндийской медицины на службу современной медицинской науки.

1.4 Эффективность аутогенной тренировки для юристов

Своеобразными показаниями к применению аутогенной тренировки является наличие на генетическом уровне так называемого «плана защиты» у всех людей. В условиях современной цивилизации такое качество скорее вредно, чем полезно: современный человек умеет планировать будущее, в том числе и предвидеть разного рода отрицательные эмоции, но реагирует на потенциальные аффекты как на реальные; в отличие от предков наш современник не реализует свой страх перед угрозой в бегстве или борьбе, не расходует адреналин, но хранит в памяти состояние «угрожающего положения» и, следовательно, продолжает реагировать на прошлую или будущую опасность как на фактическую.

Аутогенную терапию можно рекомендовать не только в целях преодоления стрессогенной ситуации, но и в случаях, когда человеку нужно справляться со вспышками гнева и другими негативными эмоциями или вообще не допускать их появления. Покой и душевное равновесие приводят в гармоничное взаимодействие системы организма, обеспечивают равновесие процессов возбуждения и торможения, а через них хорошее самочувствие, долгую жизнь и спокойную старость.

Статистический анализ анкет, которые заполняют лица, окончившие курсы аутогенной терапии, убедительно свидетельствует о положительных результатах аутотренинга в области психической разрядки, снятия нервных напряжений и переутомлений, стрессовых явлений - словом, тех психических факторов, которые противопоставляются покою и уравновешенности. На вопрос: «Чувствуете ли вы себя теперь спокойнее?» - 98 процентов слушателей отвечают однозначным «да», 0,5 процента отвечают «нет». Ответы остальных 1,5 процента содержат отрицание, но с существенными ограничении.

Многие юристы в процессе осуществления своей профессиональной деятельности жалуются на то, что не умеют сосредоточиться, сконцентрировать свои мысли на одном предмете.

Уровень концентрации определяется многими факторами: возрастом, уровнем бодрствования, подготовленностью и тренировкой, умением сузить поле внимания и другими. Значительное влияние на степень сосредоточенности оказывают биохимические и психологические параметры: гормональная деятельность и уровень гормонов в организме, степень утомления, но прежде всего интерес к делу или предмету, на которое направлено внимание. Глубокая заинтересованность способствует непроизвольному сужению круга внимания, исключению из поля зрения всех объектов, выходящих за пределы актуального занятия, что особенно важно для овладения такими приемами аутотренинга, как самопогружение и медитация. Успех в изучении аутогенных тренировок прямо зависит от умения концентрироваться на формулах самовнушения.

Занятия аутотренингом стимулируют повышение концентрации, особенно если в систему упражнений вводить формулы цели:

«Работа (учеба) доставляет радость. Мне легко работать (учиться). Мне легко работается».

Эти формулы снимают внутреннее противодействие и повышают мотивацию к выбранному виду деятельности. Применение юристами различных специализаций хотя бы таких «урезанных» методов аутотренинга способно значительно повысить их работоспособность и внимательность.

2. ЧАСТНЫЕ МЕТОДЫ АУТОГЕННОЙ ТЕРАПИИ

.1 Классическая методика И. Шульца

Терапевтический эффект методики:

) снимает физическую и моральную усталость;

) способствует выработке положительных свойств характера;

) укрепляет нервную систему;

) тонизирует защитные силы;

) повышает жизненный тонус организма.

Аутогенная тренировка основывается на самовнушении в состоянии расслабления. При расслаблении мышц, дыхания, сосудов, сердца сознание не мешает подсознанию воспринимать самовнушения в виде целевых формул (формул, отражающих цели, которые преследует определенный курс занятий ауторенингом). Например, если с помощью аутотренинга необходимо выработать уверенность в себе, целевая формула имеет соответствующее содержание:

«При всех обстоятельствах я спокоен и уверен в себе».

Аутогенная тренировка делится на низшую и высшую. Главным направлением в занятиях низшей аутогенной тренировки является постепенное овладение определенными упражнениями с целью научиться управлять работой внутренних органов и добиться психического и физического расслабления.

Низшая аутогенная тренировка является способом переключения организма из напряженного рабочего состояния в состояние восстановительного покоя.

Умение расслабиться многим непосильно, так как при современном ритме жизни человек часто не успевает проанализировать свое состояние и отдохнуть: одна перегрузка накладывается на другую, один стресс заменяет другой.

Существуют проверенные способы снятия переутомления и перенапряжения:

разумная смена физической и умственной деятельности;

неспешные прогулки;

туристические походы.

Но современному человеку нужна не просто разрядка, а разрядка в концентрированной форме из-за хронической нехватки времени. В этом может оказать эффективную помощь аутогенная тренировка.

Другая, не менее важная сторона низшей аутогенной тренировки:

) воспитание характера;

) отработка с помощью целевых формул на фоне глубокого расслабления определенных положительных свойств характера.

Это и является непосредственным фактором закаливания психики.

В процессе аутогенной тренировки происходит смена состояний в определенной последовательности, а именно:

• принимается нужная поза и наступает релаксация;

• закрываются глаза;

• возникает чувство общего успокоения;

• появляется ощущение чувства тяжести;

• возникает приятное ощущение тепла, разливающегося по всему телу. При этом может оставаться прохладным лоб, ясной голова.

Для занятий аутотренингом применяются позы, в которых тело может быть полностью расслаблено и находиться в них без применения мускульных усилий.

Основная поза аутогенной тренировки - «поза кучера»:

занимающийся сидит на стуле;

поясница при этом выпрямлена, а верхняя часть туловища слегка согнута и напоминает согнутую спину кошки;

голова расслаблена и опущена;

ноги расставлены на уровень плеч;

руки без упора лежат на коленях, причем кисти свободно свисают между бедрами.

2.2 Аутогенная тренировка по Леви

аутогенный терапия юрист самовнушение

Программа освоения данного аутотренинга представляет собой пятнадцатинедельный курс:

-я неделя. Освобождение мышц. Упражнение сосредоточения: прожектор внимания.

-я неделя. Освобождение мышц. Упражнение сосредоточения: созерцание.

-я неделя. Освобождение мышц. Упражнение сосредоточения: фиксация пальца.

-я неделя. Местные расслабления. Свободное дыхание.

-я и 6-я недели. Местные расслабления. Свободное дыхание. Тепло. Тонизация.

-я неделя. Свободное дыхание. Тепло. Тяжесть.

-я неделя. Тепло - тяжесть. Сонное дыхание.

-я и 10-я недели. Тепло - тяжесть - углубление, тонизация в разных темпах.

-я неделя. Тепло - тяжесть. Формулы самовнушений для разных ситуаций.

-я неделя. Тепло - тяжесть - образ, ситуация, настрой.

, 14-я и 15-я недели. Тепло - тяжесть. Быстрое засыпание и темповая тонизация, дальнейшая мобилизация резервов памяти и сосредоточения, прицельные формулы.

Такая методика освоения аутотренинга позволяет выработать навыки оперативной аутогенной терапии, используемой в основном в процессе общения с людьми или непосредственно перед общением. Это быстрое оперативное расслабление в любой ситуации достигается путем отработки ощущения каждой клеточки тела.

В течение первых шести недель вырабатывается мышечное чувство, то есть умение чувствовать состояние напряжения и расслабления мышц. Выработка этого чувства осуществляется с помощью упражнений, основанных на контрастности (сравнивать напряженное и расслабленное состояние мышц и в результате научиться чувствовать состояние мышц, что позволит сбрасывать напряженность мышц в любой части тела).

Эти упражнения выполняются следующим образом:

• напрягается какая-либо часть тела;

• затем расслабляется.

Вход в аутогенное расслабление осуществляется с помощью и психического замедления. Замедление осуществляется с помощью мысленного представления. Выход осуществляется с помощью внутренней тонизации.

Одно из условий успешного выполнения ауторенинга - умение управлять своим вниманием, то есть умение сосредотачиваться. Упражнение «прожектор внимания» используется как средство концентрации внимания во время сеанса.

Терапевтический эффект данной методики:

) снимает физическую и моральную усталость;

) способствует выработке положительных свойств характера;

) укрепляет нервную систему;

) пробуждает защитные силы;

) повышает жизненный тонус.

2.3 Аутогенная тренировка по В.М. Бехтереву

Одним их действенных методов аутогенной терапии является метод, использующий в качестве фонового состояния состояние полусна перед засыпанием и сразу после пробуждения (самовнушение по В. М. Бехтереву).

На фоне полусна мысленно произносятся короткие фразы без напряжения, механически. Во фразах исключается отрицательная частица «не». Характер фразы конкретный, утвердительный. Например, назавтра вам предстоит ответственная встреча с аудиторией. Перед сном, когда наступит состояние дремоты, вы мысленно произносите 5-10 раз следующие фразы:

«Я спокоен. Перед слушателями в аудитории я буду уверен в себе, голос будет звучать легко и свободно».

Терапевтический эффект данной методики:

) успокаивает физически и морально;

) укрепляет нервную систему;

) пробуждает защитные силы;

) укрепляет уверенность в себе.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что на данный момент существует несколько методик аутогенной терапии, которые подходят для быстрого расслабления и повышения эффективности работы. Все они, безусловно, могут использоваться юристами в течение рабочего дня. Однако, на наш взгляд, наиболее действенной для людей данной профессии будет являться методика Леви, так как она помогает достичь желаемого эффекта с наименьшими временными затратами. Напротив, методика Шульца, разработанная, прежде всего, для работы с пациентами с аффективными состояниями сознания, может только ограниченно быть использована на рабочем месте.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог всему вышеизложенному, следует сделать ряд важных выводов относительно предмета нашего исследования:

. Создателем аутогенной терапии является Иоганнес Генрих Шульц, опубликовавший свою научную работу, посвященную аутотренингу в 1932 году. Однако считать его непосредственным родоначальником этого направления нельзя, так как отдельный аспекты аутотренинга издавна включались в различные практики, в том числе в хатха-йогу, раджа-йогу и японское учение Цзен.

. Развиваясь, прежде всего, как клиническое направление науки, аутогенная тренировка вскоре плотно вошла в повседневную жизнь многих людей. В последние десятилетия прошлого века аутотренинг стал массово применяться для сотрудников больших корпораций. Этим, на наш взгляд, обусловлена актуальность применения данного способа саморегуляции и для работников-юристов различных специализаций.

. Одним из важнейших направлений аутотренинга является самовнушение. Здесь наибольшее распространение получила методика Эмиля Куэ, основанная на том, что самовнушение должно происходить без какого бы то ни было усилия над собой.

. В хатха-йоге аутогенная тренировка является одним из основных обязательных этапов (ступеней) овладения йоговским искусством. В данном случае аутогенная тренировка в обязательном порядке сочетается с выработкой специального дыхания посредством дыхательной гимнастики, и физическими упражнениями, выражающимися в разнообразных позах (асанах).

. Аутотренинг обладает достаточно высокой эффективностью для офисных работников и, в частности, юристов, поскольку помогает снять негативное воздействие стрессогенных факторов на человека, повысить концентрацию внимания, снять приступы гнева и плохого самочувствия.

. Методика Шульца является наиболее известной методикой аутотренинга, но, на наш взгляд, является малоприменимой для юристов, так как изначально она была направлена на клинических пациентов, страдающих аффективными состояниями сознания. Основными методами данной методики является переключение организма в состояние покоя и обратно, а также воздействие на сознание целевых формул.

. Методика Леви направлена на быстрое расслабление с максимальным восстановлением резервных сил организма. На наш взгляд, она наиболее подходит работникам-юристам.

. Методика Бехтерева основана на произношении смысловых фраз на фоне полусна. Она также является достаточно действенной и может применяться юристами.

В заключение стоит сказать, что своевременное и систематическое применение аутотренинга в повседневной работе поможет справиться со многими негативными профессиональными факторами, а также значительно повысить качество работы юриста.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аутогенная тренировка. - Режим доступа : www.autogen-tren.info.ru.

. Аутогенная тренировка для здоровых людей. - Режим доступа : www.auto-training.narod.ru.

. Аутогенные тренировки. - Режим доступа : www.strannik-gall.narod.ru.

. Здоровье в расслаблении. - Режим доступа : www.relax-cd.ru.

. Лобзин, В. Аутогенная тренировка / В. Лобзин, М. Решетников. - М. : 2009.

Приложение. Текст аутогенной тренировки

. Я отдыхаю. Освобождаюсь от всякого напряжения. Расслабляюсь. Чувствую себя свободно и легко. Я спокойна (ен) (повторить 3 раза). Я ничего не ожидаю. Освобождаюсь от скованности и напряжения. Все тело расслаблено. Мне легко и приятно. Я отдыхаю.

. Расслаблены мышцы правой руки. Расслаблены мышцы плеча, предплечья. Расслаблены мышцы кисти правой руки и пальцев. Расслаблены мышцы левой руки. Расслаблены мышцы плеча и предплечья. Расслаблены мышцы кисти левой руки и пальцев. Обе руки расслаблены. Они лежат неподвижные и тяжелые. Чувствую тяжесть в руках. Приятное тепло проходит по рукам. Тепло доходит до пальцев. Тепло пульсирует в кончиках пальцев. Я спокойна (ен) (повт. 2 р.).

. Расслаблены мышцы правой ноги. Расслаблены мышцы бедра и голени. Стопа лежит свободно и расслаблено. Расслаблены мышцы левой ноги. Расслаблены мышцы бедра и голени. Стопа лежит свободно и расслаблено. Обе ноги расслаблены. Чувствую тяжесть ног. Я спокойна (ен) (повторить 2 раза). Приятное тепло ощущаю в ногах. Чувствую тепло в стопе и кончиках пальцев. Мне приятно. Я освободилась от всякого напряжения. Чувствую себя свободно и легко. Я совершенно спокойна (ен). Я спокойна (ен) (повторить 2 раза).

. Все тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Плечи опущены. Чувствую тяжесть расслабленного тела. Чувствую приятное тепло во всем теле. Я спокойна (ен).

. Голова свободна опущена. Расслаблены мышцы лица. Брови свободно разведены. Лоб разгладился. Веки опущены и мягко сомкнуты. Расслаблены крылья носа. Расслаблены мышцы рта. Губы слегка приоткрыты. Расслаблены мышцы челюстей. Чувствую прохладу на коже лба. Все лицо спокойно без напряжения. Я спокойна (ен) (повторить 2 раза).

. Я полностью освободилась (лся) от напряжения. Все тело расслаблено. Чувствую себя легко и непринужденно. Дышу свободно и легко. Дышу ровно и спокойно. Прохладный воздух приятно холодит ноздри. Приятная свежесть вливается в легкие. Я спокойна (ен) (повт. 2 раза).

. Сердце бьется ровно и спокойно. Сердце бьется ритмично. Я уже не замечаю его биения. Чувствую себя легко и непринужденно. Мне приятно. Я отдыхаю.

. Я отдохнула (л). Чувствую себя освеженной. Чувствую легкость во всем теле. Чувствую бодрость и свежесть. Открываю глаза. Хочется встать и действовать. Я полна (полон) сил и бодрости (повторить 3 раза).