

УДК 159.98

О.Н. Горячева

кандидат филологических наук, доцент

Набережночелнинский институт

Казанского федерального университета

Г.К. Шайдулина

магистрант

Набережночелнинский институт

Казанского федерального университета

МЕТОДЫ САМОВНУШЕНИЯ В ЙОГА-ТЕРАПИИ

Аннотация. В статье рассматриваются существенные аспекты концепции аутосуггестии как психологической техники, предполагающей самостоятельное внушение определенных мыслей. Анализ теоретического материала дает нам основание утверждать, что использование данной техники, в частности йога-терапии, играет значительную роль в развитии личности.

Ключевые слова: методы самовнушения, аффирмации, визуализация, аутогенная тренировка, устойчивая фраза, имаго-тренинг.

Аутосуггестия, также известная как самовнушение, – это психологическая техника, предполагающая самостоятельное внушение определенных мыслей. Термин образован от греческого слова «*autos*», означающего «сам», и латинского слова «*suggestio*», которое переводится как «внушение» или «подсказка». Эта техника заключается в том, чтобы направить определенную мысль на самого себя.

Впервые концепция аутосуггестии была предложена Э. Куэ, фармацевтом из небольшого городка во Франции. Куэ подчеркивал, что аутосуггестия – это мощная и поистине универсальная психологическая способность, которой каждый человек обладает от рождения. Он считал, что эту врожденную способность можно использо-

вать для позитивных изменений в жизни человека [2]. Э. Куэ писал, что самовнушение – внедрение определенной мысли нами самими в нас же самих. В механизме образования самовнушения Э. Куэ отмечал существенное условие, которое заключается в том, что внушение не будет результативным, до момента преобразования внушения подсознательным «Я» человека в самовнушение. Отмечается, что в качестве самостоятельного процесса внушения не существует – оно у лиц, поддающихся внушению, превратилось в самовнушение

Аутосуггестия может реализовываться в разных формах:

- 1) работа с фразами (аффирмации, благодарность, мантры, различные медитативные техники, молитвы и т. д.);
- 2) работа с образами (психологические настрои; визуализация и т. д.);
- 3) работа с телом (аутогенная тренировка, имаго-тренинг и т. д.) [2].

При работе с фразами следует обратить внимание на четко сформулированные простые и ясные позитивные фразы без частички НЕ, многократно повторяемые в состоянии эмоционального подъема в определенное время суток и месте.

Работа с образами предполагает временное подавление логического мышления, позволяющее воображению взять верх и погрузиться в «сон внутри сна». На протяжении всего этого процесса человек полностью осознает окружающую обстановку и образы в своем воображении. Он наблюдает за развивающимся образом, позволяя ему трансформироваться и развиваться.

В контексте практики работы с телом очень важно расслабиться и осознанно направить внимание на определенные группы мышц. Это позволяет локализовать внимание на воображаемом действии.

Понятие самогипноза имеет близкое сходство с аутосуггестией. Термин «самогипноз» был впервые введен в научный оборот врачом-офтальмологом Дж. Брейдом. Эта методика уходит корнями в древнеиндийскую йогическую систему и опыт, полученный при изучении ощущений людей, находящихся под гипнозом. Это метод

самогипноза, позволяющий воздействовать на подсознание человека, влияя на его мысли, поведение и эмоции. Практикуя самогипноз, человек потенциально может добиться положительных изменений в своей жизни. Описанные процедуры позволяют поддерживать энергию сознания и его способность формировать нашу реальность.

Аффирмации, часто используемые в технике самогипноза, представляют собой позитивные утверждения, которые повторяются про себя беззвучно или вслух для достижения определенных целей. Такие утверждения, как «Я счастливый человек», «У меня достаточно энергии для достижения моих целей» или «Я здоров и полон сил», предназначены способствовать развитию позитивного мышления.

Благодарность – понятие, тесно связанное с аффирмациями и служащее средством пробуждения заложенного в человеке потенциала. Выражение благодарности часто вызывает сильные эмоции, которые могут оказывать глубокое воздействие на психику и сознание человека.

Визуализация же предполагает создание позитивных образов событий с помощью воображения. Эта техника проста: человеку необходимо представить себе желаемую ситуацию и погрузиться в нее. Эффективность визуализации заключается в том, что сознание не делает различий между реальными и воображаемыми событиями, заставляя человека «проверить» в то, что визуализируемый сценарий происходит на самом деле. Это может стать мощным инструментом для воплощения в жизнь своих целей и стремлений.

По итогам наблюдений в ходе многолетней работы Э. Куэ выработал краткую формулу, которую нужно повторять утром и вечером. Произносить фразу нужно с закрытыми глазами, приняв позу, удобную для расслабления мускулатуры, то есть в постели или в кресле, – вполголоса, однообразным тоном молитвы. Эта магическая формула: «Мне с каждым днем становится во всех отношениях все лучше и лучше» [2]. Повторять формулу следует двадцать раз подряд, отсчитывая на бечевке с двадцатью узелками, играющей роль четок.

Эта кажущаяся мелочь имеет большое значение: она способствует механическому произношению формулы, а это особенно важно.

Метод самовнушения по В.М. Бехтереву (1890–1892) – прием самовнушения, проводимый амбулаторно при погружении в состояние легкого гипнотического сна (в начальных стадиях гипноза), где трижды произносятся слова самовнушения, направленные на устранение основного симптома болезни. Следующие сеансы направляются на устранение других болезненных нарушений, а в дни отсутствия сеанса больной проговаривает фразы внушения с «воспроизведением в памяти той обстановки, в которой производилось внушение» [1].

Аутогенная тренировка – это метод самовнушения в состоянии релаксации (низшая ступень) или гипнотического транса (высшая ступень). Создателю метода аутогенной тренировки И.Г. Шульцу принадлежит и термин «аутогенная тренировка». Аутогенная тренировка представляет собой систему сознательно применяемых спортсменом психологических приемов, которые помогают изменить тонус мышечной системы и динамику некоторых процессов восстановления. Практикуя этот метод самовнушения необходимо добиться расслабления, которое наступает на грани яви и сна. Рекомендуется лежать или сидеть в позе «кучер». Добившись расслабления, необходимо: 1) активизировать приятные воспоминания из прошлого; 2) настроиться на психоэмоциональный тонус; 3) сопровождать формулы самовнушения образными представлениями [4].

Имаго-тренинг, разработанный артистом Москонцерта Валерием Авдеевым, является формой аутогенной тренировки. Основная идея этого метода заключается в фокусировке внимания на конкретном образе, что приводит к различным изменениям в организме. Авдеев утверждает, что благодаря имаго-тренингу любой человек, даже без предварительной подготовки, может значительно расширить свои обычные возможности и раскрыть свои творческие способности под пристальным наблюдением специалиста по имаго-тренингу.

Таким образом, самовнушение является мощным психологическим инструментом, способствующим развитию современного чело-

века, раскрывающим потенциал личности как сильного индивида с уникальным духовным миром. Эффективность этого метода заключается как в его простоте использования, так и в широком спектре применения. Йога-терапия – это одно из направлений, где элемент самовнушения играет ключевую роль в достижении совершенства в гармонии души и тела в процессе практики.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бехтерев В.М.* Гипноз. Внушение. Телепатия / В.М. Бехтерев. – М.: Эксмо-Пресс, 2022. – С. 232–248.
2. *Куэ Э.* Сознательное самовнушение как путь к господству над собой. Методы, техника, практика / Э. Куэ. – Новосибирск ИЦ РОССАЗИЯ, 2022. – 128 с.
3. *Мальцева Т.Б.* Аутосуггестивные приемы в деятельности руководителей органов внутренних дел: учеб. пособие / Т.Б. Мальцева, И.В Шумилина. – М: Академия управления МВД России, 2021. – С. 6–17.
4. *Шульц И.Г.* Аутогенная тренировка / И.Г. Шульц. – М.: Медицина, 1985. – С. 7–14.