# Аутогенная тренировка

В последнее время аутогенная тренировка приобретает все большую известность в мире физической культуры. Аутогенная тренировка — это форма саморегуляции, которая помогает человеку лучше управлять своим физическим и психологическим «я» для достижения максимального уровня работоспособности. Эта форма тренировки была разработана немецким психиатром Иоганном Генрихом Шульцем в начале 1900-х годов и с тех пор постоянно используется в практике. Цель тренировки — достижение глубокого расслабления с помощью систематических упражнений на осознание тела. Аутогенная тренировка (АТ) позволяет вызвать состояние глубокого расслабления нервной системы, снять мышечное напряжение и обеспечить сознательный контроль над симпатической нервной деятельностью, управляющей реакцией на стресс.

С помощью АТ можно уменьшить тревожность, повысить ясность ума, сосредоточенность и концентрацию внимания, уменьшить симптомы хронических стрессовых расстройств, таких как гипертония или высокое кровяное давление, повысить уверенность в себе и осознание своего тела, повысить уровень энергии, улучшить режим сна и, в конечном счете, улучшить спортивные результаты.

Сам процесс АТ включает в себя концентрацию внимания на своих физических ощущениях и попытку расслабить тело с помощью дыхательных техник, направленных на определенные части тела — руки, ноги или туловище. Приемы тщательно выстраиваются таким образом, чтобы вызвать состояние полного расслабления во всей системе «тело — разум — тело», что позволяет овладеть вегетативными реакциями, такими как регуляция сердечного ритма или снятие мышечного напряжения. По мере освоения дыхательных техник, используемых во время АТ, вам даются сценарии визуализации, в которых вас инструктируют, как представить себя расслабляющимся с каждым вдохом, проходящим через ваше сознание, создавая большую ясность или даже посылая позитивные сообщения, основанные на успешном прошлом опыте, прямо в ваше подсознание, помогая вам оставаться сосредоточенным в течение всей тренировки, блокируя внешние отвлекающие факторы или негативные влияния, такие как сомнения, которые в противном случае могли бы нанести вред общему уровню производительности во время тренировок или соревнований.

Польза аутогенной тренировки известна уже много веков, но только в последнее время спортсмены стали чаще использовать ее благодаря ее эффективности при работе с физическими и эмоциональными травмами, полученными во время тренировок или соревнований, которые могут привести к отклонению от привычных моделей успеха, если не справиться с ними должным образом, открывая новые возможности для достижения более высоких целей, чем раньше, а также защищая себя от потенциальных проблем, возникающих в результате неправильной подготовки. В то же время, защищаясь от потенциальных проблем, возникающих в результате плохой подготовки, которые обычно возникают при принятии решений без четкого понимания того, что наш организм часто нуждается в отдыхе, как и любой другой актив, которым мы владеем, независимо от того, насколько сильно мы пытаемся расширить границы наших возможностей, потому что иногда все, что требуется, это одно правильное решение в нужный момент вместо нескольких неправильных, которые могут легко привести нас к нежелательному результату, какими бы простыми ни казались некоторые задачи.

В заключение следует отметить, что аутогенная тренировка является отличным инструментом, разработанным специально для достижения пика производительности при правильном использовании, что приводит к улучшению общего состояния здоровья, а также повышению психической устойчивости, давая спортсменам новые перспективы в достижении желаемых целей, защищая их от любого возможного вреда как физического, так и психического, поэтому независимо от того, используется ли она перед выполнением физических упражнений или после усталости после тяжелого рабочего дня, эта техника дает невероятные результаты в течение короткого периода времени, что делает ее полностью достойной изучения и применения на практике сегодня, а не рискуя получить неожиданные проблемы позже из-за отсутствия надлежащей подготовки заранее Спасибо еще раз за чтение и берегите себя.