**Классическая методика И. Шульца**

Перед началом упражнений тренирующемуся в доступной форме объясняют физиологические основы метода и ожидаемый эффект.

Тренировку можно проводить в любое время дня.

Первые сеансы проводят в теплом тихом помещении, при неярком свете, в дальнейшем занимающийся в состоянии не обращать внимания на эти факторы и может проводить сеансы даже в автобусе хорошо владея методикой. Важно принять удобное положение, исключить мышечное напряжение. Тренировку проводят либо сидя, либо полусидя, либо лежа. Для большей сосредоточенности следует закрыть глаза.

Классическая методика Шульца включает следующие упражнения:

1. упражнение на вызывание ощущения тяжести. 3-4 раза в день следует повторять: «Моя правая рука очень тяжела», - по 5-6 повторений, и 1 раз: «Я совсем спокоен».  
   Когда ощущение возникает легко и проявляется отчетливо, упражнение усвоено.
2. упражнение на вызывание ощущения тепла.  
   Сначала следует вызвать ощущение тяжести, потом 5-6 раз сказать: «моя правая рука теплая» и 1 раз: «Я совсем спокоен».
3. управление ритмом сердечной деятельности.  
   Необходимо мысленно научится считать АД и ЧСС. Вначале – лежа , правую руку приложить к левой лучевой артерии или к сердцу. Под локоть подложить подушки. Сначала вызвать ощущение тяжести и тепла. Затем 5-6 раз повторить: «Сердце бьется спокойно и ровно» и 1 раз: « Я совсем спокоен».
4. овладение регуляцией ритма дыхания.  
   Предварительно выполняют 1, 2, 3 упражнения, затем 5-6 раз повторяют: «Дышу спокойно и ровно» и 1 раз «Я совсем спокоен».
5. Упражнение на вызывание тепла в эпигастральной области.  
   Сначала 1-4 упражнения, затем 5-6 раз сказать: «Мое солнечное сплетение излучает тепло» и 1 раз: «Я совсем спокоен».
6. Упражнение направленное на вызывание ощущения прохлады в области лба.  
   Сначала 1-5 упражнения, затем 5-6 раз повторить: « Мой лоб прохладен» и 1 раз: « Я совсем спокоен».

Когда эти упражнения хорошо освоены, некоторые формулы можно заменять: «Спокойствие…», «Тепло…», «Тяжесть…», «Сердце и дыхание спокойно», «Лоб прохладен», «Солнечное сплетение теплое».

В конце сеанса – руки сгибают и разгибают в локтевом суставе 3 раза, сопровождая это глубоким вздохом- выдохом, следует широко открыть глаза.

Каждое новое упражнение тренинга повторяют для усвоения в течение 2 недель по 3-4 раза ежедневно. На освоение всей методики требуется 12 недель.

Это приведены упражнения стандартной «низшей» ступени. К высшей ступени – аутогенной медитации (самосозерцанию), относится управление научением ярко визуализировать представления и погружать себя в «нирвану». Но это направление методики не нашло широкого клинического применения.