

АУТОТРЕНИНГ

Юрий Буреве



ПРОБУЖДЕНИЕ ЭРОСА

18+

Юрий Буреви

Аутотренинг.

Пробуждение Эроса

Серия «Сила внутри тебя»

<https://litres.ru/73204393>

SelfPub; 2026

Аннотация

Хотите разжечь внутренний огонь и управлять своей энергией? Эта книга — ваш персональный ключ.

Практики аутотренинга, которые работают. Не теория, а четкие инструменты для мужчин и женщин, чтобы пробудить либидо, снять блоки и почувствовать новую силу. Ваше тело слушается вас. Пора дать ему команду.

Техники для мужчин и женщин, которые возвращают уверенность и яркость ощущений. Ваша сексуальность — в ваших руках. Начните управлять.

Сексуальная сила — это не дар, а навык. И ей можно научиться. Откройте скрытые резервы своего тела с помощью специальных техник психической саморегуляции. Этот метод не имеет возраста и подходит всем, кто хочет вернуть остроту чувств и глубину близости.

Ваше самое мощное эрогенная зона — это ваш мозг. Перепрограммируйте его.

Содержание

Эпиграф	4
Введение. Ваш внутренний источник энергии	5
Часть 1: Фундамент. Ваше тело – ваш союзник	8
Глава 1. Мозг – главная эрогенная зона	8
Глава 2. Азбука аутогенного погружения	13
Глава 3. Внимание и образ: топливо для перемен	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Юрий Буреве Аутотренинг. Пробуждение Эроса

Эпиграф

*Всё, что происходит в теле, рождается сначала в уме.
(Восточная мудрость)*

Энергия следует за вниманием.

Внутри нас – неиссякаемый источник.

Введение. Ваш внутренний источник энергии

Представьте на минуту спящий вулкан. Снаружи – тишина, привычный ландшафт, может быть, даже слой холодного пепла. Но глубоко в недрах тлеет мощнейшая энергия. Она не исчезла. Она ждёт своего часа, нужного сигнала, чтобы пробудиться и согреть всё вокруг – не просто жаром, а живительным теплом.

Примерно так часто обстоят дела с нашей собственной природной силой – сексуальной энергией. Её не нужно где-то искать или выпрашивать у вселенной. Она уже в вас. Просто со временем, под грузом стресса, усталости, старых обид и ложных установок доступ к этому источнику может оказаться перекрыт. Он не иссяк – он погрузился в сон. И вы, возможно, уже почти забыли, каково это – чувствовать его ровный, уверенный пульс.

Эта книга – не про магию. Не про волшебные таблетки или эзотерические ритуалы. Это руководство по освоению конкретного научно обоснованного навыка. Навыка управления своей жизненной энергией, одной из самых ярких форм которой является сексуальность. Мы будем использовать для этого метод, проверенный временем и нейронаукой, – аутогенную тренировку (АТ).

Что это такое, если коротко? АТ – это система упражнений на самовнушение и саморегуляцию, разработанная немецким психиатром Иоганном Генрихом Шульцем. Она учит вашу нервную систему и тело переходить из состояния хаотичного напряжения в состояние глубокого, контролируемого расслабления и восстановления. Мы же адаптируем этот мощный инструмент для конкретной, деликатной цели: чтобы разбудить чувственность, снять внутренние блоки, вернуть телу отзывчивость, а психике – лёгкость и уверенность.

О чём эта книга, а о чём – нет

Это книга про работу с собой. Про ваш внутренний мир, ваши ощущения, ваши установки. Это не пособие по соблазнению или построению отношений. Фокус здесь – на внутренних изменениях. Когда меняется источник (вы), меняется и качество того, что он даёт, – включая близость с партнёром. Вы получите инструменты для настройки самого главного инструмента – себя.

Как с ней работать

Ключевое слово – регулярность. Пятнадцать минут ежедневной практики дадут неизмеримо больше, чем двухчасовой сеанс раз в неделю. Мы начнём с простейших шагов, с фундамента, и будем двигаться постепенно. Очень рекомендую завести простой дневник ощущений. Несколько строк после каждой практики: что почувствовал, что было легко, что вызвало сопротивление. Это не отчёт, а карта вашего

собственного, уникального пути. Она поможет увидеть прогресс там, где его легко не заметить.

И самое важное правило безопасности

Аутогенная тренировка – это мощный метод психической саморегуляции. Однако она не является заменой психотерапии при серьёзных психологических травмах, депрессии или тревожных расстройствах. Если вы знаете за собой глубокие, непроработанные травмы, связанные с телом или близостью, первым шагом должна быть консультация со специалистом. Эта книга – ваш помощник на пути к гармонии, а не лечение. Прислушивайтесь к себе: если практика вызывает неконтролируемую панику или сильные болезненные воспоминания, сделайте паузу.

Готовы начать путешествие к своему спящему вулкану? Поверьте, он ждёт этого пробуждения. Давайте откроем доступ к вашей силе.

Часть 1: Фундамент.

Ваше тело – ваш союзник

Глава 1. Мозг – главная эрогенная зона

Представьте, что ваш мозг – не просто процессор, а самый талантливый и немного тревожный дирижёр огромного оркестра под названием «Ваше Тело». Он даёт сигналы струнным (вашим нервам), духовым (дыханию), ударным (сердцу). От его чёткой команды зависит, зазвучит ли в вас лёгкая, игривая соната или тяжёлый, диссонирующий гул. Когда речь заходит о сексуальности, этот дирижёр обладает абсолютной властью. Он решает, дать ли зелёный свет возбуждению или нажать на тормоз, включив режим «опасность».

Как мозг управляет возбуждением и торможением

Упрощённо, в нашем «центре управления» есть две ключевые системы, которые находятся в постоянном, тонком балансе.

Система «Старт» (возбуждение, симпатическая нервная система): Это ваш внутренний газ. Она отвечает за активность, реакцию на стимулы, желание, страсть. Когда она включается, учащается пульс, кровь приливает к мышцам и,

что важно для нашей темы, к эрогенным зонам. Это состояние готовности к действию.

Система «Стоп» (торможение, парасимпатическая нервная система): Это ваш внутренний тормоз и система восстановления. Она отвечает за расслабление, отдых, переваривание пищи и, что критически важно, – за способность получать удовольствие, чувствовать наслаждение и доверять процессу. Именно в её ведении находится чувство глубокого удовлетворения и безопасности.

Проблема современного человека в том, что педаль «газа» часто заливает из-за хронического стресса, а «тормоз» почти не используется. Дирижёр паникует, кричит струнным играть громче, а ударным – бить чаще, забыв о нежном звучании духовых. В таком состоянии о тонкой, глубокой игре ощущений не может быть и речи.

Психосоматика сексуальности: откуда берутся «блоки»

Слово «психосоматика» звучит сложно, но принцип прост: наше психическое состояние (психо-) напрямую влияет на телесное (-соматика). Ваш мозг-дирижёр не просто слушает музыку жизни – он её интерпретирует. И если он научился читать ноты тревоги или стыда, тело будет играть именно их.

Тревога и стресс: Постоянное фоновое напряжение (работа, финансы, конфликты) – это сигнал мозгу: «Вокруг небезопасно. Нужно быть настороже». В режиме боевой готовности ресурсы тела направляются на выживание, а не на

удовольствие. Кровь отливает от зон, ответственных за чувственность, к крупным мышцам. Тело буквально «закрывается». Это не ваша вина – это древняя, автоматическая программа.

Старые установки: Это сценарии, которые дирижёр выучил когда-то давно. «Сексуальность – это что-то постыдное», «Тело должно слушаться, а не чувствовать», «Просить о своём – неприлично», «Я недостаточно хорош(а)». Эти мысли невидимы, но они, как тихий голос в наушниках дирижёра, постоянно отдают команды на торможение, создавая внутренний запрет. Тело выполняет приказ: оно перестаёт чувствовать, становится «немым».

Прошлый негативный опыт: Не обязательно травматический. Достаточно пары неудач, неловкости, отвержения. Мозг делает логичный, с его точки зрения, вывод: «Эта область опасна. Здесь можно получить боль/отказ/стыд». И ставит мощный блок – эмоциональное онемение или преждевременное отключение процесса.

Эти «блоки» – не мистика. Это реальные мышечные зажимы (в области таза, живота, горла), хроническое сужение сосудов, сбой в выработке нейромедиаторов. Хорошая новость: всё это обратимо. Потому что мозг обладает нейропластичностью – способностью перестраивать свои связи.

Краткое научное обоснование: цепь «мысль – нейрон – гормон – ощущение»

Давайте свяжем всё в простую цепочку, которую вы будете

учиться осознанно запускать.

Мысль или образ (например, безопасное, приятное воспоминание или установка «моё тело расслаблено и тепло») регистрируется в коре головного мозга.

Активируются нейронные сети, связанные с чувством безопасности и удовольствия.

Гипоталамус и гипофиз (главные «гормональные диспетчеры») получают сигнал и дают команду. Снижается выброс кортизола (гормона стресса), может повыситься выработка дофамина (гормона предвкушения и мотивации) и окситоцина (гормона доверия и привязанности).

Вегетативная нервная система переключает режим: «тормоз» (парасимпатика) получает преимущество. Сосуды расширяются, улучшается кровообращение в периферийных зонах, мышцы расслабляются. Физически вы ощущаете это как волну тепла, тяжести, приятной пульсации, повышенной тактильной чувствительности.

Таким образом, ваша самая мощная эрогенная зона – это действительно мозг. Не кожа, не особые точки, а именно способность вашего сознания через образы и слова отправлять телу правильные, разрешающие команды. Аутогенная тренировка – это и есть инструкция по перенастройке вашего внутреннего дирижера. Чтобы он научился не паниковать, а создавать ту самую, глубокую и насыщенную музыку ощущений, на которую ваше тело способно по своей природе. Следующая глава даст вам первые, конкретные клавиши для

этого управления.

Глава 2. Азбука аутогенного погружения

Если в прошлой главе мы познакомились с дирижёром – вашим мозгом, то теперь пришло время раздать ему ноты и научиться дирижировать. Не волнуйтесь, вам не нужно сразу разучивать сложную симфонию. Начнём с гамм. С простых, базовых упражнений, которые перепрограммируют фоновый сигнал вашей нервной системы с «тревога» на «покой и безопасность». Именно на этом фундаменте позже расцветут все те яркие ощущения, к которым мы стремимся.

Базовое правило: удобство – прежде всего

Забудьте о позах лотоса, если они вам не подходят. Ваша задача – найти положение, в котором тело забывает о себе. Это может быть:

Положение лёжа на спине (лучше не на мягкой кровати, а на умеренно жёсткой поверхности, вроде коврика для йоги). Руки вдоль тела ладонями вверх, ноги слегка разведены.

Положение «кучера в дрожках»: сядьте на устойчивый стул с прямой спинкой. Спина опирается, ступни полностью стоят на полу. Кисти рук положите на колени ладонями вниз или вверх – как чувствуете комфортнее. Голова чуть склонена вперёд.

Главное – никакого напряжения. Если где-то тянет или давит – сразу меняйте позу. Вы не на испытании, вы создаёте

себе островок покоя.

Дыхание – ключ, который всегда с вами

Прежде чем перейти к формулам, освоим волшебный рычаг переключения – дыхание. Не нужно дышать «правильно». Нужно дышать осознанно.

Попробуйте сейчас: сделайте неспешный вдох через нос, мысленно считая до четырёх. Задержите дыхание на счёт «два». И плавно, как будто выдыхаете через тонкую соломинку, выдохните через рот на счёт шесть.

Повторите 3-5 раз. Чувствуете, как плечи сами опустились, а внутри стало чуть тише? Это парасимпатическая система (ваш «тормоз») получила первый чёткий сигнал: «Всё в порядке. Можно выдохнуть». Используйте это простое упражнение как скорую помощь в моменты напряжения и как начало любой практики АТ.

Шесть волшебных фраз: перезагрузка по Шульцу (в нашей адаптации)

Эти формулы – краеугольный камень метода. Вы не просто их повторяете. Вы внутренне произносите их с чувством, с полусонной уверенностью, как будто констатируете уже свершившийся факт. Мы слегка изменим акценты для наших целей.

«Моя правая/левая рука тяжёлая... Все мои мышцы приятно расслаблены и тяжёлые».

Зачем: Это не просто тяжесть усталости. Это ощущение доверия опоре, разрешение себе отпустить контроль. Напря-

жённые мышцы – это готовность к борьбе или бегству. Тяжёлые мышцы – это сигнал: «Я в безопасности, можно отдыхать и чувствовать».

«Моя правая/левая рука тёплая... По всему телу разливается приятное, глубокое тепло».

Зачем: Тепло – это кровь. Расширение сосудов. Это прямой приказ телу: «Открой шлюзы, обеспечь питание каждой клетке, в том числе и тем зонам, чья чувствительность притупилась». Так вы подготавливаете физический «ландшафт» для более тонких ощущений.

«Сердце бьётся ровно и спокойно... Моё сердце работает мощно и размеренно, как мотор в надёжном корабле».

Зачем: Это успокаивает возможную тревогу, связанную с учащённым сердцебиением. Ровный пульс – для мозга главный маркер безопасности. Такое состояние – основа для глубокого, ничем не омрачённого удовольствия.

«Дыхание совершенно спокойное и лёгкое... Оно дышит само собой, как плеск волн у берега».

Зачем: Чтобы закрепить состояние, заданное вначале. Когда дыхание самонастраивается, сознание окончательно отпускает контроль и погружается в чистое наблюдение за ощущениями.

«Солнечное сплетение излучает тепло... В области живота – мягкий, согревающий свет».

Зачем: Солнечное сплетение – это узел нервов, наш «второй мозг», отвечающий за интуицию и эмоции. Здесь часто

живёт комок тревоги, зажим. Наполнить его теплом – значит растопить этот внутренний лёд страха и недоверия к собственным желаниям.

«Мой лоб приятно прохладен... Мысли ясные и лёгкие, как утренний воздух».

Зачем: Перегрев головы – признак умственного переутомления, навязчивых мыслей. Лёгкая прохлада символизирует ясность, отстранённость от суеты, способность концентрироваться не на проблемах, а на телесных сигналах.

Практика: ваш план на первую неделю. Только базис.

Не пытайтесь объять всё сразу. Ваша цель на эти семь дней – не достичь глубин, а подружиться с процессом.

Где и когда: Найдите 10–15 минут, когда вас гарантированно не побеспокоят. Отключите уведомления. Лучше – в одно и то же время (утром или вечером), чтобы выработать ритуал.

День 1–3: Сосредоточьтесь только на первых двух формулах. Примите удобную позу. Успокойте дыхание (5 циклов «вдох на 4 – выдох на 6»). Медленно, с паузами, мысленно проговорите 3–4 раза: «Моя правая рука тяжёлая... Моя правая рука тёплая...». Не ждите чуда. Просто наблюдайте, есть ли отклик. Затем то же самое для левой руки. В конце чётко скамандуйте себе: «Руки напрячь! Глубоко вдохнуть – открыть глаза!». Это обязательный выход из состояния.

День 4–7: Подключайте третью и четвёртую формулы. Схема: тяжесть рук → тепло в руках → «сердце бьётся ров-

но» → «дыхание спокойное». Задерживайтесь на каждой фразе. Не торопитесь.

Важно: Не переходите к формулам тепла в животе и прохлады лба, пока не почувствуете, что первые четыре работают почти автоматически, вызывая чёткое ощущение расслабления.

Дневник: После каждой практики ставьте галочку в календаре и одной фразой опишите состояние до и после. Например: «До – голова гудела от мыслей о работе, после – появилась лёгкая тяжесть в плечах, как будто сбросил рюкзак».

Это ваша база. Ваш фундамент. Не оценивайте результат, просто выполняйте. Как чистят зубы. Скоро тело начнёт узнавать эти сигналы и откликаться на них быстрее. И тогда мы двинемся дальше – к тому, чтобы направить это обретенное спокойствие и тепло на пробуждение новых, давно забытых ощущений.

Глава 3. Внимание и образ: топливо для перемен

Если предыдущие главы были про то, как настроить ваш внутренний оркестр и дать ему первые, спокойные ноты, то эта глава – о том, как стать не просто дирижёром, а ещё и композитором. Мы научимся создавать внутри ту самую атмосферу, в которой рождаются новые, яркие ощущения. Всё, что для этого нужно, у вас уже есть: ваше внимание и ваше воображение. Это два самых мощных, но часто нетренированных «мускула» для перемен.

Фонарик внимания: как светить, не обжигая.

Ваше внимание похоже на луч фонарика в тёмной комнате. Обычно он мечется от одной тревожной мысли к другой, выхватывая обрывки проблем. Сейчас мы научимся направлять этот луч осознанно – на своё тело, и удерживать его там мягко, без суеты.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.