

88

P47

**АВТОРСКИЙ  
УЧЕБНИК**

М. М. Решетников

# Психическая саморегуляция

Первая и вторая  
ступени

2-е издание

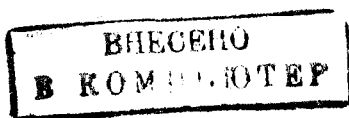


**М. М. Решетников**

# **ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ. ПЕРВАЯ И ВТОРАЯ СТУПЕНИ**

**УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ БАКАЛАВРИАТА,  
СПЕЦИАЛИТЕТА И МАГИСТРАТУРЫ**

**2-е издание, переработанное и дополненное**



**Книга доступна в электронной библиотечной системе  
[biblio-online.ru](http://biblio-online.ru)**

**Москва ■ Юрайт ■ 2018**

УДК 615.851.111(075.8)

ББК 53.57я73

P47

**Автор:**

**Решетников Михаил Михайлович** — доктор психологических наук, кандидат медицинских наук, профессор, ректор Восточно-Европейского института психоанализа (Санкт-Петербург), заслуженный деятель науки Российской Федерации, врач-психотерапевт, практикующий психолог-психоаналитик и супервизор, паст-президент Европейской конфедерации психоаналитической психотерапии (Вена, Австрия) и Российского отделения ЕКПП, паст-председатель Общероссийского совета по психотерапии и консультированию (Москва), член президиума Российской психотерапевтической ассоциации, Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, Российского психологического общества и вице-президент Санкт-Петербургского отделения РПО.

**Рецензенты:**

*Лебедев Б. А.* — доктор медицинских наук;

*Либих С. С.* — доктор медицинских наук.

**Решетников, М. М.**

P47

Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учеб. пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 238 с. — (Серия : Авторский учебник).

ISBN 978-5-534-06243-4

В настоящем учебном пособии определяется значение и место аутогенной тренировки в современной психотерапии и психопрофилактике, излагаются современные взгляды на физиологические и психологические основы и механизмы метода, а также современные модификации аутогенной тренировки. Освещаются методика обучающего курса и вопросы лечебного и прикладного применения метода.

*Для студентов высших учебных заведений, аспирантов, преподавателей, врачей, нейрофизиологов, психологов и всех интересующихся вопросами психической саморегуляции и аутогенной тренировки.*

УДК 615.851.111(075.8)

ББК 53.57я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

© Решетников М. М., 1986

© Решетников М. М., 2018,  
с изменениями

© ООО «Издательство Юрайт», 2018

ISBN 978-5-534-06243-4

# Оглавление

Предисловие ко второму изданию .....	6
Предисловие к первому изданию .....	9
Введение.....	11
<b>Глава 1. Теоретические и практические основы аутогенной тренировки .....</b>	<b>17</b>
Основные источники аутогенной тренировки .....	17
Самовнушение .....	19
Индийская система хатха-йога и раджа-йога .....	21
Гипноз .....	25
Активная регуляция мышечного тонуса .....	29
Рациональная психотерапия .....	31
Аутогенная тренировка и сходные с ней методы .....	35
Коллективная психотерапия .....	35
Условнорефлекторная терапия .....	37
<b>Глава 2. Обоснование метода и частных приемов аутогенной тренировки .....</b>	<b>39</b>
Нейрофизиологические и нейропсихологические механизмы саморегуляции .....	39
Осознаваемая и неосознаваемая психическая активность .....	47
Теория установки и ее клиничко-психологические аспекты .....	51
Межполушарная асимметрия .....	52
Учение об общем адаптационном синдроме .....	55
Феномен психологической защиты .....	60
Нейрофизиологические эффекты тренированной мышечной релаксации .....	65
Нейропсихологические эффекты комплекса упражнений аутогенной тренировки.....	74
<b>Глава 3. Клинические варианты аутогенной тренировки.....</b>	<b>79</b>
Аутогенная тренировка первой ступени (АТ-1) .....	79
Классическая методика И. Шульца .....	79
«Направленная тренировка органов» по Н. Kleinsorge — G. Klumbies...83	
Модификация D. Müller-Hegemann .....	86
Регуляция мышечного тонуса по В. Stokvis.....	87
Ступенчатый активный гипноз по Е. Kretschmer.....	88
Техника самовнушения по А. М. Свядошу — А. С. Ромену.....	89
Психотоническая тренировка по К. И. Мировскому — А. Н. Шогаму ...91	

Коллективно-индивидуальный метод Г. С. Беляева .....	94
Репродуктивная тренировка .....	94
Другие модификации аутогенной тренировки.....	100
Особенности применения аутогенной тренировки у детей и лиц пожилого и старческого возраста.....	103
Аутогенная тренировка высших ступеней .....	107
Аутогенная медитация по I. Schultz .....	107
Аутогенная терапия по W. Luthe.....	109
Аутогенное отреагирование по W. Luthe .....	110
Аутогенная вербализация по W. Luthe .....	113
<b>Глава 4. Применение аутогенной тренировки</b> <b>у здоровых людей .....</b>	<b>115</b>
Аутогенная тренировка в спортивной практике.....	115
Психомышечная тренировка (ПМТ) .....	116
Система эмоционально-волевой подготовки (ЭВП) спортсменов.....	118
Психокоррекция в спорте .....	119
Профессионально-прикладное применение аутогенной тренировки .....	122
Аутогенная тренировка при повышенном нервно-эмоциональном напряжении .....	122
Применение метода при гипокинезии и сенсорной депривации .....	125
Аутогенная тренировка в профилактике десинхроноза.....	127
Применение метода при обучении .....	128
Аутогенная тренировка как метод стимуляции способностей и творчества .....	129
<b>Глава 5. Обучающий курс аутогенной тренировки .....</b>	<b>131</b>
Комплектование групп для гетерогенных тренировок .....	131
Индивидуальное применение аутогенной тренировки .....	134
Методика и техника групповых занятий.....	135
Комплексная методика психофизиологической и личностной саморегуляции (модификация авторов данной книги) .....	135
Общая схема и этапность групповых занятий.....	137
Обучающий курс (продолжение): методика и особенности проведения в модификации авторов .....	145
Релаксирующие упражнения .....	149
Упражнения, направленные на вызывание ощущений тепла.....	153
Упражнения, направленные на овладение регуляцией ритма и частоты дыхания.....	158
Упражнения, направленные на регуляцию частоты и ритма сердечных сокращений .....	160
Цвет и сенсорная репродукция.....	163
Сочетание аутогенной тренировки с музыкотерапией .....	166
<b>Глава 6. Специальные упражнения и методы на основе</b> <b>аутогенной тренировки .....</b>	<b>171</b>
Аутогенное состояние .....	171
Методы индивидуальной психогигиены и психокоррекции.....	175

Метод самовоспитания.....	175
Метод аутогенной психологической десенсибилизации .....	180
Идеомоторные аутогенные упражнения .....	183
Метод отвлечения.....	185
Аутогенная терапия памяти .....	186
Некоторые узкоспециализированные приемы .....	190
Упражнения на антиципацию.....	190
Самовнушение замедления хода времени .....	190
Аутогенный кратковременный сон с заданной длительностью .....	191
Самовнушение сновидений .....	192
Аутогенная тренировка и ночной сон.....	193
<b>Глава 7. Применение аутогенной тренировки в клинической практике.....</b>	<b>195</b>
Пограничные состояния и неврозы.....	195
Неврастения.....	196
Истерия .....	198
Невроз навязчивых состояний .....	199
Психопатии .....	201
Токсикомании .....	201
Алкоголизм .....	201
Другие (неалкогольные) токсикомании.....	203
Злоупотребление барбитуратами .....	204
Злоупотребление транквилизаторами.....	205
Никотиномания.....	205
Аутогенная тренировка при соматических заболеваниях.....	206
Применение аутогенной тренировки при органических заболеваниях нервной системы.....	209
Применение аутогенной тренировки в хирургической практике.....	211
Аутогенная тренировка и биологическая обратная связь .....	211
<b>Глава 8. Теория биологического интерфейса в психологии, физиологии, психиатрии и психотерапии (нематериальная природа психики) .....</b>	<b>215</b>
История проблемы.....	215
Обоснование гипотезы .....	217
Академическая наука об информации .....	218
Психопатология и психофармакология .....	221
Дополнительные аргументы: ферральные и заброшенные дети .....	223
Что препятствует новым подходам? .....	225
Об основном вопросе философии .....	226
Суть открытия и теории.....	226
<b>Заключение.....</b>	<b>228</b>
<b>Список рекомендуемой литературы.....</b>	<b>229</b>
<b>Предметный указатель .....</b>	<b>236</b>