

88
Р47

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ

ПРАКТИКА

М. М. Решетников

Аутогенная тренировка

2-е издание

М. М. Решетников

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

2-е издание, переработанное и дополненное

**ВНЕСЕНО
В КОМПЬЮТЕР**

**Книга доступна в электронной библиотеке biblio-online.ru,
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»**

Москва ■ Юрайт ■ 2019

УДК 615.851.111

ББК 53.57

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; вице-президент Санкт-Петербургского отделения РПО.

Рецензенты:

Лебедев Б. А. — доктор медицинских наук;

Либих С. С. — доктор медицинских наук.

Решетников, М. М.

P47 Аутогенная тренировка : практическое пособие / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 238 с. — (Профессиональная практика). Текст: непосредственный.

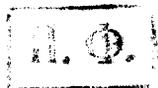
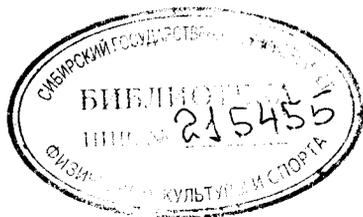
ISBN 978-5-534-06742-2

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 практикующих врачей, нейрофизиологов, психологов.

УДК 615.851.111

ББК 53.57



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».

ISBN 978-5-534-06742-2

© Решетников М. М., 1986

© Решетников М. М., 2018,
с изменениями

© ООО «Издательство Юрайт», 2019

Оглавление

Предисловие ко второму изданию	6
Предисловие к первому изданию	9
Введение.....	11
Глава 1. Теоретические и практические основы аутогенной тренировки	17
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
Глава 2. Обоснование метода и частных приемов аутогенной тренировки	39
Нейрофизиологические и нейропсихологические механизмы саморегуляции	39
Осознаваемая и неосознаваемая психическая активность	47
Теория установки и ее клинико-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
Глава 3. Клинические варианты аутогенной тренировки.....	79
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. Свядощу — 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
Глава 4. Применение аутогенной тренировки у здоровых людей	115
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
Глава 5. Обучающий курс аутогенной тренировки	131
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
Глава 6. Специальные упражнения и методы на основе аутогенной тренировки	171
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
Глава 7. Применение аутогенной тренировки в клинической практике.....	195
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
Глава 8. Теория биологического интерфейса в психологии, физиологии, психиатрии и психотерапии (нематериальная природа психики)	215
История проблемы.....	215
Обоснование гипотезы	217
Академическая наука об информации	218
Психопатология и психофармакология	221
Дополнительные аргументы: ферральные и брошенные дети	223
Что препятствует новым подходам?	225
Об основном вопросе философии	226
Суть открытия и теории.....	226
Заключение.....	228
Список рекомендуемой литературы.....	229
Предметный указатель	236