
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ

МЕДИЦИНА
1980

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ

Издание второе, переработанное и дополненное

Под редакцией профессора В. С. ЛОБЗИНА



ЛЕНИНГРАД «МЕДИЦИНА»
ЛЕНИНГРАДСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ 1980

ББК 56.1

УДК 615.851.111

Теория и практика аутогенной тренировки /Под ред. проф. В. С. Лобзина — Издание второе, переработанное и дополненное. — Л.: Медицина, 1980. — 272 с., ил.

В книге кратко излагаются история зарождения и развития европейской системы самовнушения, древнеиндийской системы йогов, психотерапии убеждением и содержание психофизиологических исследований Шульца и Джейкобсона. На основании собственного опыта и литературных данных освещаются физиологические и психологические основы аутогенной тренировки, приводятся показания к применению метода и подробно излагается техника проведения упражнений. Особое внимание уделено психогигиеническому, психопрофилактическому и профессиональному использованию метода. Представлены методики индивидуальных и групповых занятий при отдельных психологических формах и синдромах, техника низшей и высшей ступеней. Даны варианты аутогенной тренировки, в том числе оригинальная модификация.

Во втором издании переработан и дополнен ряд глав и разделов, освещающих нейрофизиологические и психологические механизмы тренирующих методик, в частности аутогенной тренировки. Упражнения АТ-1 оригинальной модификации («репродуктивная тренировка») модернизированы с учетом дальнейших клинических наблюдений и исследований. Существенно дополнены разделы психогигиенического, психопрофилактического и профессионально-прикладного применения АТ. Заново написан раздел, посвященный теоретическому обоснованию методики АТ-2 и описанию упражнений второй ступени. В этом разделе излагается также оригинальная систематизация приемов тренировки высших психических функций, первая в отечественной литературе.

Монография написана для невропатологов и психиатров, а также для врачей другого профиля, желающих овладеть методом аутогенной тренировки.

Книга содержит 22 рисунка, 14 таблиц и библиографию — 197 наименований.

Авторский коллектив:

А. Г. Панов, засл. деятель науки РСФСР, профессор;

Г. С. Беляев, канд. мед. наук;

В. С. Лобзин, профессор;

И. А. Копылова, канд. мед. наук.

Т 51700—024
039(01)—80 72—80. 4114000000

© Издательство «Медицина», 1973 г.

© Издательство «Медицина», Москва, 1980 г., с изменениями.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Введение	5
<i>История и источники аутогенной тренировки</i>	10
Европейская система самовнушения	11
Древнеиндийская система йогов	14
Учение о гипнозе	17
Регуляция мышечного тонуса	20
Разъясняющая психотерапия	21
<i>Физиологические и психологические основы аутогенной тренировки</i>	25
<i>Техника аутогенной тренировки низших ступеней</i>	60
Классическая методика И. Шульца	60
Направленная органотренировка	66
Некоторые модификации аутогенной тренировки	69
Профессионально-прикладная аутогенная тренировка	81
Аутогенная тренировка в спорте	81
Производственная аутогенная тренировка	87
Методики, родственные аутогенной тренировке	91
Комплексные методики, включающие аутогенную тренировку	95
<i>Терапевтические возможности аутогенной тренировки</i>	97
Две системы показаний к аутогенной тренировке	98
Медицинские показания и противопоказания	98
Психологические показания и противопоказания	101
Групповое и индивидуальное применение аутогенной тренировки	102
Аутогенная тренировка как групповая методика	103
Индивидуальное применение аутогенной тренировки	107
Место аутогенной тренировки в системе психотерапии	109
<i>Репродуктивная тренировка</i>	110
Подготовительные психотерапевтические мероприятия	111
Предварительные упражнения	112
Вводная беседа	117
Организация занятий гетеротренинга	120
Психотерапевт как руководитель тренировок	124
Техника репродуктивной тренировки	127
Комплексный курс	148
Основные особенности репродуктивной тренировки	151
Сенсорная репродукция	154
Комплекс дыхательных упражнений	158
Модификация словесных формулировок	159
<i>Ускоренное обучение приемам аутогенной тренировки</i>	161
<i>Сочетание аутогенной тренировки с другими методами лечения</i>	163
Сочетание с психотерапевтическими методами	166
Сочетание с медикаментозными средствами	169
Сочетание с физиотерапевтическим лечением	170

<i>Результаты лечения аутогенной тренировкой</i>	171
Показатели результатов лечения	171
Баллирование результатов лечения	173
Приемы статистического анализа результатов лечения	177
<i>Применение аутогенной тренировки при различных заболеваниях</i>	178
Неврозы и пограничные состояния	179
Соматические заболевания	195
Органические заболевания нервной системы	200
<i>Гигиеническое, профилактическое и профессиональное использование аутогенной тренировки</i>	208
Ежедневная психогигиеническая гимнастика	210
Аутогенная тренировка и самовоспитание	211
Аутогенная тренировка как метод производственной гигиены	213
Предупреждение нервно-психических нарушений в некоторых экстремальных ситуациях	215
Частичная сенсорная изоляция	215
Длительная гипокинезия	216
Состояния напряженности у летчиков и парашютистов	217
Аутогенная тренировка при нарушении стереотипов биоритмов	219
Биотоковое управление и адаптивная саморегуляция	221
Аутогенная тренировка при обучении	225
<i>Высшие ступени аутогенной тренировки</i>	226
Аутогенная медитация по И. Шульцу	226
Основы тренировки высших ступеней	231
Методика тренировки высших ступеней	236
Переходные упражнения	236
Формирование лечебной группы АТ-2	239
Начальные упражнения АТ-2	240
Основные упражнения АТ-2	243
Дополнительные приемы саморегуляции	251
Заключение	260
Основная литература	262