Аутогенная тренировка

Аутогенная тренировка (от др.-греч. αὐτός — «сам», γένος — «происхождение») — психотерапевтическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса.

Методика аутогенной тренировки (аутотренинга, АТ) основана на применении мышечной релаксации, самовнушении и аутодидактике (самовоспитании). Являясь «родственницей» гипнотерапии, АТ выгодно отличается от последней тем, что пациент активно вовлекается в процесс терапии, в отличие от пассивной роли пациента в лечении гипнозом. В качестве лечебного метода АТ была предложена немецким врачом Иоганном Шульцем (*Schultz, J. H.*) в 1932 году. В России она начала применяться в конце 50-х годов XX века.

Лечебный эффект АТ обусловлен возникающей в результате релаксации трофотропной реакции, сопровождающейся повышением тонуса парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, что, в свою очередь, способствует нейтрализации негативной стрессовой реакции организма. Некоторые исследователи (напр., Лобзин В. С., 1974), связывают действие АТ с ослаблением активности лимбической и гипоталамической областей головного мозга.

Аутогенная-тренировка-Autogennaya_trenirovka_-_Shults_I_G-2Скачать
Аутогенная тренировка